

22.05.2026

| Data                   | Energia i składniki odżywcze                                                                                                                   | Śniadanie I (8:00)                                                                                                                                                                                                                  | Śniadanie II (8:00) | Obiad (12:30)                                                                                                                                                                       | Podwieczorek (12:30) | Kolacja (17:00)                                                                                                                                         | Posiłek wieczorny (20:00)                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa D01   | Energia: 2463 kcal,<br>Białko: 89,7 g;<br>Tłuszcz 95,4 g;<br>Węglowodany 342,2 g; Cukry 56,8 g; NKT 34,17 g,<br>Błonnik 33,3 g;<br>Sód 2660 mg | Jogurt naturalny 200g (6),<br>z płatkami kukur 30g +<br>borówki 30g, pieczywo<br>ciemne 35g (1), pieczywo<br>pszenno żytnie 70g (1),<br>margaryna miękka 20g,<br>twarożek 50 (6), dżem 30,<br>paprykarz 50g (3,8,13,14),<br>herbata |                     | Jarzynowa z fasolą<br>285g (1,6,8), ryba<br>smażona 100g<br>(3,13,14), ziemniaki<br>gotowane 200g,<br>surówka z kapusty<br>kiszzonej 150g, kompot<br>250 g                          |                      | Pieczywo ciemne 70g,<br>(1) pieczywo pszenne-<br>żytnie 70g, (1) masło<br>20g, ser żółty 20 (6) ,<br>jajko gotowane 55g,<br>(2) papryka 50g,<br>herbata | Mus jabłkowo-<br>bananowy 100ml,<br>krakersy 30g<br>(1,2,6,10) |
| Dieta lekkostrawna D02 | Energia: 2110 kcal, Białko: 90,6 g; Tłuszcz 66,8 g;<br>Węglowodany 312,8 g; Cukry 61,7 g; NKT 30,12 g,<br>Błonnik 29,3 g;<br>Sód 1910 mg       | Jogurt naturalny 200g (6),<br>z płatkami kukur 30g +<br>borówki 30g pieczywo<br>pszenne 100g (1),<br>margaryna miękka 20g,<br>twarożek 50 (6), dżem 30,<br>pomidor 50g, herbata                                                     |                     | Jarzynowa 285g<br>(1,6,8), ryba gotowana<br>100g (3,13,14) +<br>100ml sosu<br>cytrynowego, (1,6)<br>ziemniaki gotowane<br>200g, surówka z<br>marchwi i jabłka 150g,<br>kompot 250 g |                      | Pieczywo pszenne<br>100g (1), masło 20g,<br>ryba 100g (3,13,14) z<br>pieca z warzywami<br>50g, sałata 10g, herbata                                      | Mus jabłkowo-<br>bananowy 100ml,<br>krakersy 30g<br>(1,2,6,10) |

|                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                  |                                                      |                                                                                                                  |                                                      |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03 | Energia: 2111 kcal, Białko: 96,5 g; Tłuszcz 69,4 g; Węglowodany 305,3 g; Cukry 41,3 g; NKT 26,4 g, Błonnik 33,3 g; Sód 2090 mg | Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20g, twarożek 50, (6) marmoladka bez cukru 50g, pomidor 50g, herbata |  | Jarzynowa 285g (1,6,8), ryba gotowana 100g (3, 13,14) + 100ml sosu cytrynowego, ziemniaki gotowane 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot bez cukru 250 g | Kefir 200g (6), wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g | Pieczywo ciemne 105g, (1) margaryna miękka 20, ryba z pieca 100g (3,13,14) warzywami 50g (8) sałata 10g, herbata | Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10) |
|                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                               |  |                                                                                                                                                                  |                                                      |                                                                                                                  |                                                      |

### Alergeny:

- 1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne;
- 2 jaja i produkty pochodne;
- 3 ryby i produkty pochodne;
- 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne;
- 5 soje i produkty pochodne
- 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą);
- 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne;
- 8 seler i produkty pochodne;
- 9 gorczyce i produkty pochodne;
- 10 nasiona sezamu i produkty pochodne;

11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub

10 mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>;

12 łubin i produkty pochodne;

13 mięczaki i produkty pochodne.

14 skorupiaki i produkty pochodne