

16.06.2026

Data	Energia i składniki odżywcze	Śniadanie I (8:00)	Śniadanie II (10:00)	Obiad (12:30)	Podwieczorek (12:30)	Kolacja (17:00)	Posiłek nocny (20:00)
Dieta podstawowa D01	Energia: 2195 kcal, Białko:73,2 g; Tłuszcz 64,7 g; Węglowodany 361 g; Cukry 46,5g; NKT 26,03g, Błonnik 34,3; Sód 3079 mg	Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukurydzianymi 30g, + brzoskwinia kons, 50g, pieczywo ciemne 35g (1), pieczywo pszenno żytnie 70g (1), margaryna miękka 20g, twarożek 50 (6), dżem 30, papryka 50g, herbata		Koperkowa z lanym ciastem 285g (1,2,6,8) potrawa chińska duszona 250g (1,8), ryż brązowy 200g, jabłko 150g, kompot 250 g		Pieczywo ciemne 70g (1), pieczywo pszenno żytnie 70g (1), masło 20g (6), szynkowa 40g (8,9,10,11), sałatka z pomidora i ogórka 100g, herbata	Sok pomidorowy 290 ml, biszkopty 30g (1,2)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2182 kcal, Białko:78,7 g; Tłuszcz 65,5 g; Węglowodany 344,5 g; Cukry 45 g; NKT 26,27 g, Błonnik 28,3 g; Sód 2009 mg	Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukurydzianymi 30g, + brzoskwinia kons, 50g. pieczywo pszenne 100g (1) margaryna miękka 20g, twarożek 50 (6) dżem 30, pomidor 50g, herbata		Koperkowa z lanym ciastem 285g (1,2,6,8) schab gotowany 70g, sos pomidorowy (1,6) 100ml, ryż biały 200g, brokuły got 150g, jabłko gotowane 150g, kompot 250 g		Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g, (6) pasta z kurczaka i warzyw (8) 100g, sałata 10g, herbata	Sok pomidorowy 290 ml, biszkopty 30g (1,2)
Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2257 kcal, Białko: 85,5 g; Tłuszcz 73,9 g; Węglowodany 342,1 g; Cukry 27,3 g; NKT 25,54g, Błonnik 32,5 g; Sód 2230 mg	Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukurydzianymi 30g, + brzoskwinia kons, 50g, pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20g, twarożek 50 (6), marmoladka bez cukru 50g, pomidor 50g, Herbata		Koperkowa z lanym ciastem 285g, (1,2,6,8)schab gotowany 70g, sos pomidorowy (1,6) 100ml, ryż brązowy 200g, brokuły gotowane 150g, jabłko gotowane 150g, kompot 250g bez cukru	Jogurt naturalny 200g (6) wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g	Pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20, pasta z kurczaka i warzyw 100g (8), sałata 10g, herbata	Sok pomidorowy 290 ml, 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 SO₂;
- 12 łubin i produkty pochodne;
- 13 mięczaki i produkty pochodne.
- 14 skorupiaki i produkty pochodne