

21.06.2026

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: 2287 kcal, Białko:81,6 g; Tłuszcz 86 g; Węglowodany 324 g; Cukry 38, g; NKT 32,93 g, Błonnik 29,9 g; Sód 2425 mg	Jogurt naturalny (6), z płatkami kukury 30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 35g (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1) margaryna miękka 20g, twarożek 50 (6), papryka 50, szynka gotowana 2 (8,9,10,11), herbata		Rosół z makaronem 285g (1,2,8), udziec pieczony z kurczaka 120g, ziemniaki gotowane 200g, marchew z groszkiem 150g, gotowana, kompot 250 g		Pieczywo ciemne 70g, (1) pieczywo pszenno-żytnie 70g (1) masło 20g,sałatka makaronowa (1,2,8) z warzywami 150g,szynkowa 20g (8,9,10,11) ,herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2079 kcal, Białko: 71 g; Tłuszcz 82,9 g; Węglowodany 287,1 g; Cukry 34,9 g; NKT 35,17 g, Błonnik 26,7 g; Sód 2194 mg	Jogurt naturalny (6), z płatkami kukury 30g + borówki 30g, pieczywo pszenne 100g, (1) margaryna miękka 20, polędwica sop. 50 (8,9,10,11) pomidor 50g, herbata		Odłuszczony rosół z makaronem 285g, (1,2,8) udziec z kurczaka got 120g, sos cytrynowy 100ml (1,6), ziemniaki gotowane 200g, marchew gotowana 150g, kompot 250 g		Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (6) twarożek z zieleciną 50 (6), filet wędzony z indyka 25g (8,9,10,11), sałata 10g, herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)

Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2145 kcal, Białko: 76,8; Tłuszcz 85,4 g; Węglowodany 295,8 g; Cukry 32,3 g; NKT 31,43 g; Błonnik 30,7 g; Sód 2372 mg	Jogurt naturalny (6), z płatkami kukury 30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękką 20, polędwica sop. 50 (8,9,10,11), pomidor 50g, herbata		Odłuszczony rosół z makaronem 285g, (1,2,8) udziec z kurczaka got 120g, sos cytrynowy 100ml, (1,6) ziemniaki gotowane 200g, marchew gotowana 150g, kompot bez cukru 250 g	Kefir 200g, (6) wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g	Pieczywo ciemne 105g (1) masło 20g, (6) twarożek z zieleniną 50, (6) filet wędzony z indyka 25g (8,9,10,11), 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 SO₂;

12 łubin i produkty pochodne;

13 mięczaki i produkty pochodne.

14 skorupiaki i produkty pochodne