

**28.06.2026**

| <b>Data</b>            | <b>Energia i składniki odżywcze</b>                                                                                              | <b>Śniadanie I (8:00)</b>                                                                                                                                                                                                 | <b>Śniadanie II (8:00)</b> | <b>Obiad (12:30)</b>                                                                                                                                                                       | <b>Podwieczorek (12:30)</b> | <b>Kolacja (17:00)</b>                                                                                                                           | <b>Posiłek wieczorny (20:00)</b>                     |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa D01   | Energia: 2325 kcal, Białko: 84,5 g; Tłuszcz 100,9 g; Węglowodany 294,3 g; Cukry 35,4 g; NKT 37,35 g; Błonnik 26,2 g; Sód 2216 mg | Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g i brzoskwi kons 50g, pieczywo ciemne 35g, (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1), margaryna miękka 20g, ser żółty 20 (6) papryka 50, szynka gotowana 40 (8,9,10,11), herbata |                            | Koperkowa z lanym ciastem 285g (1,2,6,8), kotlet schabowy smażony w piecu 100g (1,2) ziemniaki puree 200g, surówka z kapusty białej 150g, kompot 250 g                                     |                             | Pieczywo ciemne 70g, (1) pieczywo pszenno-żytnie 70g (1) masło 20g, (6) twarożek 50, (6) krakowska 20g (8,9,10,11) ogórek kons. 50G (9) ,herbata | Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10) |
| Dieta lekkostrawna D02 | Energia: 2149 kcal, Białko: 90,4 g; Tłuszcz 74 g; Węglowodany 303,2 g; Cukry 39,2 g; NKT 32,97 g; Błonnik 25,9 g; Sód 2370 mg    | Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g i brzoskwi kons 50g, pieczywo pszenne 100g, (1) margaryna miękka 20, szynka gotowana 50g (8.9.10.11), pomidor 50g, herbata                                                |                            | Koperkowa z lanymi ciastem 285 (1,2,6,8) indyk gotowany 70g + 100ml sosu pietruszkowego (1,6) ziemniaki, gotowane 200g,, marchew z kalafiozem 150g, jogurt naturalny 200g (2) kompot 250 g |                             | Pieczywo pszenne 100g (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) |

|                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                          |  |                                                                                                                                                                                                     |                                                  |                                                                                                                                        |                                                      |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03 | Energia: 2151 kcal, Białko 91,8 g; Tłuszcz 72,9 g; Węglowodany 310,3 g; Cukry 37,2 g; NKT 26,91 g; Błonnik 31,2 g; Sód 2839 mg | Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g i brzoskwi kons 50g, pieczywo ciemne 105g (1), margaryna miękka 20, szynka gotowana 50g (8,9,10,11) pomidor 50g, herbata |  | Koperkowa z lanym ciastem 285g (1,2,6,8) indyk gotowany 70g + 100ml sosu pietruszkowego (1,6) ziemniaki gotowane 200g,, marchew z kalafiolem 150g jogurt naturalny 200g, (2) kompot bez cukru 250 g | Sok pomidorowy 290g, wafle ryżowe 10, ogórek 20g | Pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20, 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 SO<sub>2</sub>;

12 łubin i produkty pochodne;

13 mięczaki i produkty pochodne.

14 skorupiaki i produkty pochodne