

29.06.2026

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: 2406 kcal, Białko:77,5g; Tłuszcz 107,6g; Węglowodany 307,9g; Cukry 37,6g; NKT 41,29 g Błonnik 27,3g; Sód 3059mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatk kukurydziane 30g i borówki 30g, pieczywo ciemne 35g (1), pieczywo pszenno żytnie 70g (1), margaryna miękka 20g, jajko gotowane (2), szynka got 25 (8.9,10,11), pomidor 50g, herbata		Barszcz z makaronem 285g (1,2,6,8), kotlet mielony smażony 100g (1,2,6), ziemniaki gotowane 200g, surówka jarzynowa 150g (8), kompot 250 g		Pieczywo ciemne 70g (1), pieczywo pszenno żytnie 70g (1), masło 20g (6), ser topiony 25 (6), kiełbasa żywiecka 40g (8.9.10,11), ogórek kons. 50 (9), herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2091 kcal, Białko:77,7 g; Tłuszcz 73,4 g; Węglowodany 303,9 g; Cukry 46,9 g; NKT 31,69 g, Błonnik 26,3 g; Sód 2370 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatk kukurydziane 30g i borówki 30g, pieczywo pszenne 100g (1) margaryna miękka 20, filet z indyka 50 (8.9.10,11) dżem 30, pomidor 50g, herbata		Barszcz z makaronem (1.2.6) pulpet z mięsa drobiowego gotowany 80g (1,2) + 100ml sosu, koperkowego (1,6) ziemniaki gotowane 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g, kompot 250 g		Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (6) polędwica sop. 50, (8,9,10,11), sałata 10g, herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2137 kcal, Białko: 84,8 g; Tłuszcz 76g; Węglowodany 306,2 g; Cukry 34,1 g; NKT 27,99 g, Błonnik 30,6g; Sód 2547 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatk kukurydziane 30g i borówki 30g, pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20, filet z indyka 50 (8,9,10,11) marmoladka bez cukru 50g, pomidor 50g, herbata		Barszcz z makaronem (1,2,6) pulpet z mięsa drobiowego gotowany 80g (1,2) + 100ml sosu, koperkowego (1,6) ziemniaki gotowane 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g, kompot bez cukru 250 g	Kefir 200g, (6) wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g	Pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20, polędwica sop. 50 (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