

13.07.2026

| 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:

<sup>1</sup> zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne;

<sup>2</sup> jaja i produkty pochodne;

<sup>3</sup> ryby i produkty pochodne;

<sup>4</sup> orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne;

<sup>5</sup> soje i produkty pochodne

<sup>6</sup> mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą);

<sup>7</sup> orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne;

<sup>8</sup> seler i produkty pochodne;

<sup>9</sup> gorczyce i produkty pochodne;

<sup>10</sup> nasiona sezamu i produkty pochodne;

<sup>11</sup> dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub  
10 mg/l w przeliczeniu na SO<sub>2</sub>;

<sup>12</sup> łubin i produkty pochodne;

<sup>13</sup> mięczaki i produkty pochodne.

<sup>14</sup> skorupiaki i produkty pochodne