

16.07.2026

| 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: 2472 kcal,<br>Białko: 78,1 g;<br>Tłuszcz 81,5 g;<br>Węglowodany 391,5 g; Cukry 57 g; NKT 31,21 g,<br>Błonnik 37,01 g; Sód 3023 mg  | Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g + brzoskwinia kons 50g<br>pieczywo ciemne 35g, (1)<br>pieczywo pszenno żytnie 70g (1) margaryna miękka 20g, ser topiony 25, (6) indyczka got. 40 (8,9,10,11.), papryka kons 50 (9), herbata |                     | Fasolowa 285g, (1,6,8), ryż na mleku gotowany 300g (6) z owocami 150g, jabłko 150g, kompot 250 g                                  |                      | Pieczywo ciemne 70g (1), pieczywo pszenno żytnie 70g (1) , masło 20g (6), sałatka jarzynowa 100g (2,6,8) bekon z indyka 40g, (8,9,10,11), herbata | Sok pomidorowy 290 ml, biszkopty 30 g (1,2) |
| Dieta lekkostrawna D02 | Energia: 2198 kcal,<br>Białko: 73,4 g;<br>Tłuszcz 61,9 g;<br>Węglowodany 363,7 g; Cukry 57,5 g; NKT 26,62 g,<br>Błonnik 29,7 g; Sód 2146 mg | Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g + brzoskwinia kons 50g<br>pieczywo pszenne 100g, (1) margaryna miękką 20, pasta ze schabu i warzyw 100g (8), sałata 10g, herbata                                                            |                     | Pomidorowa z makaronem 285g, (1,6,8) ryż na mleku gotowany z owocami 300g, (6) z owocami 150g, jabłko gotowane 150g, kompot 250 g |                      | Pieczywo pszenne 100g, (1) masło 20g (6) kurczak w galarecie z warzywami 150 (8) herbata                                                          | Sok pomidorowy 290 ml, biszkopty 30 g (1,2) |

|                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                 |                                                                 |                                                                                                    |                                                 |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03 | Energia: 2318 kcal, Białko: 94,20 g; Tłuszcz 90,0 g; Węglowodany 318 g; Cukry 30,9 g; NKT 34,62 g; Błonnik 36,7 g; Sód 2381 mg | Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g + brzoskwinia kons 50g<br>pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20, pasta ze schabu i warzyw 100g (8) sałata 10g, Herbata |  | Pomidorowa z makaronem 285g, (1,6,8) kurczak got 70g, sos koperkowy 100g (1,6), ziemniaki 200g, fasolka szparagowa gotowana 150g , jabłko gotowane 150g, kompot bez cukru 250 g | Jogurt naturalny 200g, (6) wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g | Pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20 (6), kurczak w galarecie z warzywami 150, (8) herbata | Sok pomidorowy 290 ml, krakersy 30 g (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