

18.07.2026

| Data                   | Energia i składniki odżywcze                                                                                                     | Śniadanie I (8:00)                                                                                                                                                                                                  | Śniadanie II (10:00) | Obiad (12:30)                                                                                                                               | Podwieczorek (12:30) | Kolacja (17:00)                                                                                                                                                 |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta podstawowa D01   | Energia: 2647 kcal, Białko:86,6 g; Tłuszcz 120,50 g; Węglowodany 333,5 g; Cukry 33,2 g; NKT 39,75 g, Błonnik 30,0 g; Sód 3233 mg | Jogurt naturalny (6) z płatkami kukurydzianymi 30g + brzoskw kons 50g, pieczywo ciemne 35g (1), pieczywo pszenno żytnie 70g (1), margaryna miękka 20g, pasztet wędzony 60g(8,9,10,11) , ogórek kiszony 50g, herbata |                      | Krupnik 285g, (1,6,8) makaron (1,2) 200g z sosem bolońskim(wieprz-drob) 200g -duszony (1) surówka z kapusty białej 150g, kompot 250 g       |                      | Pieczywo ciemne 70g, (1) pieczywo pszenno-żytnie 70g (1) , masło 20g (6), ryba 100g (21,2,3, 13,14) z warzywami 100g po grecku (8) ser topiony 25g, (6) herbata |
| Dieta lekkostrawna D02 | Energia: 2217 kcal, Białko:78,5 g; Tłuszcz 77,40 g; Węglowodany 323,8 g; Cukry 46,7 g; NKT 29,71 g, Błonnik 24,1 g; Sód 2661 mg  | Jogurt naturalny (6) z płatkami kukurydzianymi 30g + brzoskw kons 50g pieczywo pszenne 100g (1) margaryna miękka 20g, filet z indyka zapiekany 50, (8,9,10,11) pomidor 50g, herbata                                 |                      | Krupnik 285g (1,6,8) makaron (1,2) 200g z dietetycznym sosem bolońskim,- wieprzowo- drob. got (1) 200g, brokuły gotowane 150g, kompot 250 g |                      | Pieczywo pszenne 100g (1) , masło 20g, (6) szynka gotowana 50g (8,9,10,11), sałata 10g, dżem 30, herbata                                                        |

|                                           |                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                             |                                                                |                                                                                                                    |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03 | Energia: 2247 kcal, Białko: 84, g; Tłuszcz 85,8 g; Węglowodany 311,7 g; Cukry 23,8 g; NKT 28,96 g, Błonnik 28,9; Sód 2882 mg | Jogurt naturalny (6) z płatkami kukurydzianymi 30g + brzoskwa kons 50g, pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20g, filet z indyka zapiekany 50 (8,9,10,11), pomidor 50g, Herbata |  | Krupnik 285g, (1,6,8) makaron razowy(1,2) 200g z dietetycznym sosem bolońskim,- drob-wieprz (1) duszony 200g, brokuły gotowane 150g, kompot bez cukru 250 g | Jogurt naturalny 200g (6) wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g | Pieczywo ciemne 105g (1) masło 20g, szynka gotowana 50g, (8,9,10,11), sałata 10g, marmoladka bez cukru 50g herbata |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

#### 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



Sok pomidorowy 290  
ml, krakersy 30g  
(1,2,6,10)

