

19.07.2026

| 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: 2287 kcal,<br>Białko: 81,6 g;<br>Tłuszcz 86 g;<br>Węglowodany 324 g; Cukry 38, g; NKT 32,93 g,<br>Błonnik 29,9 g;<br>Sód 2425 mg | Jogurt naturalny (6), z płatkami kukury 30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 35g (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1) margaryna miękka 20g, twarożek 50 (6), papryka 50, szynka gotowana 2 (8,9,10,11), herbata |                     | Rosół z makaronem 285g (1,2,8), udziec pieczony z kurczaka 120g, ziemniaki gotowane 200g, marchew z groszkiem 150g, gotowana, kompot 250 g                      |                      | Pieczywo ciemne 70g, (1) pieczywo pszenno-żytnie 70g (1) masło 20g, sałatka makaronowa (1,2,8) z warzywami 150g, szynkowa 20g (8,9,10,11) ,herbata | Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10) |
| Dieta lekkostrawna D02 | Energia: 2079 kcal, Białko: 71 g; Tłuszcz 82,9 g;<br>Węglowodany 287,1 g; Cukry 34,9 g; NKT 35,17 g,<br>Błonnik 26,7 g;<br>Sód 2194 mg    | Jogurt naturalny (6), z płatkami kukury 30g + borówki 30g, pieczywo pszenne 100g, (1) margaryna miękka 20, polędwica sop. 50 (8,9,10,11) pomidor 50g, herbata                                                |                     | Odłuszczony rosół z makaronem 285g, (1,2,8) udziec z kurczaka got 120g, sos cytrynowy 100ml (1,6), ziemniaki gotowane 200g, marchew gotowana 150g, kompot 250 g |                      | Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (6) twarożek z zieleciną 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: 2145 kcal, Białko: 76,8; Tłuszcz 85,4 g; Węglowodany 295,8 g; Cukry 32,3 g; NKT 31,43 g; Błonnik 30,7 g; Sód 2372 mg | Jogurt naturalny (6), z płatkami kukury 30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękką 20, polędwica sop. 50 (8,9,10,11), pomidor 50g, herbata |  | Odłuszczony rosół z makaronem 285g, (1,2,8) udziec z kurczaka got 120g, sos cytrynowy 100ml, (1,6) ziemniaki gotowane 200g, marchew gotowana 150g, kompot bez cukru 250 g | Kefir 200g, (6) wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g | Pieczywo ciemne 105g (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) |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|

#### 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