

23.07.2026

| 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: 2122 kcal, Białko: 70,5 g; Tłuszcz 74,3 g; Węglowodany 324,7 g; Cukry 40,7 g; NKT 30,89 g, Błonnik 34,4 g; Sód 3246 mg | Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 35g (1), pieczywo pszenno żytnie 70g (1), margaryna miękka 20g, ser żółty 20g, (6) szynkowa wieprz 40g (8,9,10,11), papryka 50, herbata |                      | Krupnik 285g, (1,6,8) gołąbek wieprzowy 150g duszony w sosie pomidorowym 100g (1) ziemniaki gotowane 200g, fasolka szparagowa 150g gotowana, kompot 250 g                         |                      | Pieczywo ciemne 70g, (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1), masło 20g (6), indyczka gotowana 40 (8,9,10,11), powidła 30, ogórek kiszony 50g, herbata |
| Dieta lekkostrawna D02 | Energia: 2265 kcal, Białko: 81 g; Tłuszcz 83,7 g; Węglowodany 322,7 g; Cukry 59,5g; NKT 34,1 g, Błonnik 27,7 g; Sód 2615 mg     | Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g + borówki 30g pieczywo pszenne 100g, (1) margaryna miękka 20, szynka gotowana 50g, (8,9,10,11) dżem 30g sałata 10g, herbata                                            |                      | Krupnik 285g, (1,6,8) roladka dietetyczna z kurczaka ze szpinakiem 120g (1,2) w sosie koperkowym 100g (1,6) + 100g, ziemniaki gotowane 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 g |                      | Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g, (6) indyk got w galarecie z warzywami 150 (8) herbata                                                        |

|                                           |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                      |  |                                                                                                                                                                                            |                                                      |                                                                                                    |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03 | Energia: 2268 kcal, Białko: 86,1 g; Tłuszcz 92,2 g; Węglowodany 304,5g; Cukry 29,3 g; NKT 33,36 g, Błonnik 32,3 g; Sód 2783 mg | Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g + borówki 30 pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękką 20, szynka gotowana 50g (8,9,10,11) marmoladka bez cukru, sałata 10g, Herbata |  | Krupnik 285g, (1,6,8) roladka dietetyczna z kurczaka ze szpinakiem 120g (1,2) w sosie koperkowym 100g (1,6)+ 100g, ziemniaki gotowane 200g, buraczki gotowane 150g, kompot bez cukru 250 g | Kefir 200g (6), wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g | Pieczywo ciemne 105g (1) , margaryna miękką 20, indyk got w galarecie z warzywami 150, (8) 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

**Posilek nocny  
(20:00)**

Sok pomidorowy 290  
ml, biszkopty 30g (1,2)

Sok pomidorowy 290  
ml, biszkopty 30g (1,2)

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

