

30.07.2026

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, Białko:78,1 g; Tłuszcz 81,5 g; Węglowodany 391,5 g; Cukry 57 g; NKT 31,21 g, Błonnik 37,01 g; Sód 3023 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g + brzoskwinia kons 50g pieczywo ciemne 35g, (1) 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, Białko:73,4 g; Tłuszcz 61,9 g; Węglowodany 363,7 g; Cukry 57,5 g; NKT 26,62 g, Błonnik 29,7 g; Sód 2146 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g + brzoskwinia kons 50g 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 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 SO₂;

12 łubin i produkty pochodne;

13 mięczaki i produkty pochodne.

14 skorupiaki i produkty pochodne