

12.08.2026

Data	Energia i składniki odżywcze	Śniadanie I (8:00)	Śniadanie II (8:00)	Obiad (12:30)	Podwieczorek (12:30)	Kolacja (17:00)	Posilek wieczorny (20:00)
Dieta podstawowa D01	Energia: 2477 kcal, Białko:70,7 g; Tłuszcz 103,7 g; Węglowodany 345,3 g; Cukry 58, g; NKT 39,,28 g, Błonnik 32,6 g; Sód 2894 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 35g (1), pieczywo pszenno żytnie 70g (1), margaryna miękka 20g, parówki na ciepło 70g (8,9,10,11), keczup 20g (1,8.9), ogórek kiszony 50g, herbata		Kalafiorowa 285g (1,6) gulasz wieprzowy duszony z warzywami (1,8) 200g, kasza jęczmienna 200g (1), buraczki gotowane 150g, kompot 250 g		Pieczywo ciemne 70g, (1) pieczywo pszenno żytnie 70g 91) masło 20g (6) ser żółty 20g, (6) powidła 30g, pomidor 50g, herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2040 kcal, Białko:84,5 g; Tłuszcz 66,2 g; Węglowodany 298,7 g; Cukry 42,1 g; NKT 29g, Błonnik 25,6g; Sód 2254 mg	Jogurt naturalny 200g z płatkami kukur 30g + borówki 30g,Pieczywo jasne 105g, masło 20g (6) ser żółty 20g, (6) powidła 30g, pomidor 50g, herbata		Kalafiorowa 285g, (1,6,8) indyk gotowany 70g, sos pietruszkowy 100ml (1,6), kasza jaglana 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 g		Pieczywo pszenne 100g, (1) masło 20g (6), twarożek 50g (6), pomidor 50g, szynka gotowana 25g (8,9,10,11), herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)

Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2174 kcal, Białko: 91,7 g; Tłuszcz 70,7 g; Węglowodany 318,8 g; Cukry 39,5 g; NKT 26,18 g; Błonnik 30,1 g; Sód 2434mg	Jogurt naturalny 200g z płatkami kukurydzianymi 30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20g,, polędwica sopocka 50g (8.9.10.11), sałata 10g, herbata		Kalafiorowa 285g (1,6,8), indyk gotowany 70g, sos pietruszkowy 100ml (1,6) kasza jaglana 200g, buraczki gotowane 150g, kompot bez cukru 250 g	Kefir 200g, (6) wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g	Pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20, twarożek 50g, (6) pomidor 50g, szynka gotowana 25g (8,9,10,11), 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 SO₂;

12 łubin i produkty pochodne;

13 mięczaki i produkty pochodne.

14 skorupiaki i produkty pochodne