

18.08.2026

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: 2534 kcal, Białko: 88,9 g; Tłuszcz 98,7 g; Węglowodany 351,7 g; Cukry 58,3 g; NKT 41,91 g, Błonnik 31,7 g; Sód 3389 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g i borówkami 30g, pieczywo ciemne 35g (1), pieczywo pszenno żytnie 70g (1) , margaryna miękka 20g, pasta z sera i wędliny 70g (6,8,9,10,11), dżem 30, papryka 50g, herbata		Brokułowa 285g, (1,6,8) pieczeń z karkówki 80g + sos pieczeniowy (1) 100g, kasza 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 g		Pieczywo ciemne 70g, (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1) masło 20g (6) żywiecka 40g (8,9,10,11) sałatka z pomidora 100g, ser topiony 25g (6) herbata
Dieta lekkostrawna (D02)	Energia: 2189 kcal, Białko: 92,7 g; Tłuszcz 66,2 g; Węglowodany 328,9 g; Cukry 48,4g; NKT 27,24 g, Błonnik 27 g; Sód 2180 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g i borówkami 30g, pieczywo pszenne 100g (1) margaryna miękka 20g, twarożek 50 (6) dżem 30, pomidor 50g, herbata		Brokułowa 285g (1,6,8) indyk gotowany 70g, sos pietruszkowy 100g, (1,6) ryż 200g, bukiet z warzyw 150g gotowany, jogurt naturalny 200g (6) kompot 250 g		Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (6) pasta ze schabu i warzyw 100g (6,8), sałata 10g, herbata

Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2182 kcal, Białko: 96,8 g; Tłuszcz 74,5 g; Węglowodany 308,7 g; Cukry 21,30 g; NKT 26,49 g; Błonnik 30,9 g; Sód 2350 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g i borówkami 30g, pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20g, twarożek 50, (6), marmoladka bez cukru, pomidor 50g, Herbata		Brokułowa 285g (1,6,8) indyk gotowany 70g, sos pietruszkowy 100g (1,6), ryż brązowy 200g, bukiet z warzyw gotowany 150g, jogurt naturalny 200g, (6) kompot bez cukru 250 g	Kefir 200g, (6) wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g	Pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20, pasta ze schabu i warzyw(6,8) 100g, sałata 10g, 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 SO₂;

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
(1,2,6,10)

