

05.10.2026

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: 2404 kcal, Bialko: 91,7 g; Tłuszcz 92,9 g; Węglowodany 332,0 g; Cukry 35,1 g; NKT 38,86 g, Błonnik 33,7 g; Sód 3022 mg	Jogurt naturalny (6), z płatkami kukury 30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 35g (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1) margaryna miękka 20g, jajko gotowane (2), papryka 50, k. krakowska 30g, (8,9,10,11), herbata		Zupa włoska z serem 285g (1,2,6,8) pieczeń rzymska z mięsa wieprzowego 100g (pieczona) (1,2,6), ziemniaki gotowane 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 g		Pieczywo ciemne 70g (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1) masło 20g (6) ser topiony 25 (6) indyczka gotowana (8,9,10,11), ogórek zielony 100g, sałata, herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2085 kcal, Bialko: 96,3 g; Tłuszcz 64,0 g; Węglowodany 303,7 g; Cukry 43,2 g; NKT 30,29 g, Błonnik 26,2 g; Sód 2378 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		Pomidorowa z makaronem (1,2,6) roladka drobiowa z marchewką 100g gotowana na parze + 100ml sosu (1,6) koperkowego, ziemniaki 200g, brokuły gotowane 150g, kompot 250 g		Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (6) filet z kotła indyka 50g, (8,9,10,11), twarożek z koperkiem 50 (6), sałata 10g, kefir 200g herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2224 kcal, Bialko: 99,8 g; Tłuszcz 60,7 g; Węglowodany 296,1 g; Cukry 31,9 g; NKT 23,09 g, Błonnik 29,7 g; Sód 2489 mg	Jogurt naturalny (6), z płatkami kukury 30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20, polędwica sop. 50, (8,9,10,11), marmoladka bez cukru, pomidor 50g, herbata		Pomidorowa z makaronem (1,2,6) roladka drobiowa z marchewką 100g gotowana na parze + 100ml sosu (1,6) koperkowego, ziemniaki 200g, brokuły gotowane 150g kompot bez cukru 250g	Kefir 200g (6) wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g	Pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20, filet z kotła indyka 50g, (8,9,10,11), twarożek z koperkiem 50 (6), 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 SO₂;

¹² łubin i produkty pochodne;

¹³ mięczaki i produkty pochodne.

¹⁴ skorupiaki i produkty pochodne