

06.10.2026

Data	Energia i składniki odżywcze	Śniadanie I (8:00)	Śniadanie II (10:00)	Obiad (12:30)	Podwieczorek (12:30)	Kolacja (17:00)	Posiłek nocny (20:00)
Dieta podstawowa D01	Energia: 2475 kcal, Białko: 101,3 g; Tłuszcz 82,9 g; Węglowodany 370,8 g; Cukry 46,4 g; NKT 28,62 g; Błonnik 43,0 g; Sód 3682 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g, i brzoskiw kons 50g, pieczywo ciemne 35g, (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1) margaryna miękka 20g, ser żółty 20 g, rukola 5 g, kielbaska biała cienka 50g, (8,9,10,11), pomidor 50g herbata		Koperkowa z lanym ciastem 285g (1,2,6,8) kurczak duszony -filet 120g z warzywami duszonymi 250g (1,8), kasza gryczana gotowana 200g jabłko 150g, kompot 250g		Pieczywo ciemne 70g (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1) masło (6) 20g, jajko gotowane 50g, salata, (2), sałatka makaronowa z warzywami i szynką 150g (1,2,8,9,10,11) herbata	Sok pomidorowy 290 ml, biszkopty 30g (1,2)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2328 kcal, Białko: 107,7 g; Tłuszcz 67,6 g; Węglowodany 347,5 g; Cukry 36,3 g; NKT 30,68 g; Błonnik 28,9 g; Sód 2711 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g, i brzoskiw kons 50g, pieczywo pszenne 100g (1) margaryna miękka 20, twarożek 50g, szynka gotowana 50 g, (8,9,10,11), pomidor 50g, herbata		Koperkowa z lanym ciastem 285g (1,2,6,8) , indyk gotowany 80g, sos pomidorowy 100g (1,6) ryż biały 200g, fasolka szparagowa żółta gotowana 150g, jabłko gotowane 150g, kompot 250g		Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g, schab gotowany w plastrach (50g),filet zapiekany z indyka 25g (8,9,10,11) salata 10g, jogurt naturalny 200g (6), herbata	Sok pomidorowy 290 ml, biszkopty 30g (1,2)
Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2498 kcal, Białko: 114,7 g; Tłuszcz 86,3 g; Węglowodany 352,7g; Cukry 25,1 g; NKT 36,23 g; Błonnik 39,9 g; Sód 2917 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g, i brzoskiw kons 50g, pieczywo pszenne 100g (1) margaryna miękka 20, twarożek 50g, szynka gotowana 50 g, (8,9,10,11), pomidor 50g, herbata		Koperkowa z lanym ciastem 285g (1,2,6,8) , indyk gotowany 80g, sos pomidorowy 100g (1,6) ryż brązowy 200g, fasolka szparagowa żółta gotowana 150g, jabłko gotowane 150g, kompot bez cukru 250g	Jogurt naturalny 200g (6), wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g	Pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20, schab gotowany w plastrach (50g),filet zapiekany z indyka 25g (8,9,10,11) salata 10g, jogurt naturalny 200g (6), herbata	Sok pomidorowy 290 ml, 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