

07.10.2026

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: 2260 kcal, Białko:103,1 g; Tłuszcz 81,1 g; Węglowodany 307,8 g; Cukry 44,5 g; NKT 32,53 g, Błonnik 30,9 g; Sód 3639 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 tuńczyka i twarogu 50g z koperkiem, (6,8,9,10,11), ogórek kiszony 100g, sałata herbata		Ogórkowa 285g (1,6,8), udziec z kurczaka duszony 150g z warzywami 50g (8), ziemniaki gotowane 200g, surówka z selera, marchwi, jabłka 150g (8), kompot 250g		Pieczywo ciemne 70g (1) pieczywo pszenno żytnie 70g, (1) masło 20g (6) ser żółty , szynkowa 40g (8,9,10,11) papryka kons 50g (9), herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2067 kcal, Białko: 93,3 g; Tłuszcz 61,7 g; Węglowodany 308,3 g; Cukry 32,9 g; NKT 25,6 g, Błonnik 26,7 g; Sód 1846 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g i borówkami 30g, pieczywo pszenne 100g (1) margaryna miękka 20g, sałatka z pomidora 100 g z olejem 60 g i warzywami 50 g (8), herbata		Krupnik z kaszy jęczmiennej 285 (1,6,8), kurczak filet gotowany 100g, makaronem gotowanym (penne) 200g (1,2) i warzywami gotowanymi na parze (marchew, seler (8) brokuły, kalafior, pietruszka 200g w sosie pomidorowym 100g (1,6), kompot 250g		Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g, (6) twarożek 50g (6) pomidor 50g, polędwica sop. 20G (8,9,10,11), sałata, herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2210 kcal, Białko: 102,30 g; Tłuszcz 69,5 g; Węglowodany 322,2 g; Cukry 31,4 g; NKT 22,27 g, Błonnik 31,6 g; Sód 2054 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g i borówkami 30g, pieczywo pszenne 100g (1) margaryna miękka 20g, sałatka z pomidora 100 g z olejem 60 g i warzywami 50 g (8), pasta z indyka z warzywami 50 g (8) herbata		Krupnik z kaszy jęczmiennej 285 (1,6,8), kurczak filet gotowany 100g, z makaronem- razowym gotowanym (penne) 200g (1,2) i warzywami gotowanymi na parze (marchew, seler (8) brokuły, kalafior, pietruszka 200g w sosie pomidorowym 100g (1,6) kompot bez cukru 250g	Kefir 200g (6) wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g	Pieczywo ciemne 105g (1), margaryna miękka 20, twarożek 50g (6) pomidor 50g, polędwica sop. 20G (8,9,10,11), sałata, 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