

08.10.2026

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: 2477 kcal, Białko: 102,3 g; Tłuszcz 88,4 g; Węglowodany 356,6 g; Cukry 45,8 g; NKT 33,93 g; Błonnik 40,8 g; Sód 3287 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g + brzoskw. Kons 50g pieczywo ciemne 35g,(1) pieczywo pszenno żytnie 70 (1), margaryna miękka 20g, twarożek z koperkiem 50 g (6),sałata, żywiecka 30 g (8,9,10,11), papryka 50 g,herbata		Grochówka 285g (1,6,8), roladka z indyka pieczona z pieczarkami 120g,+ sos pieczeniowy 100g (1,6) ryż brązowy gotowany 200g, buraczki gotowane 150g jabłko 150g, kompot 250g		Pieczywo ciemne 70g (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1) masło 20g (6) sałatka z pomidora i ogórka i cebuli 150g, ser topiony 25 (6), szynka got 25 (8,9,10,11) herbata	Sok pomidorowy 290 ml, biskopki 30 g (1,2)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2308 kcal, Białko: 94,1 g; Tłuszcz 79,1 g; Węglowodany 333,5 g; Cukry 45,9 g; NKT 30,64 g; Błonnik 31,0 g; Sód 2478 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g + brzoskw. Kons 50g,pieczywo pszenne 100g (1), margaryna miękka 20g, twarożek z koperkiem (6), pomidor 50 g, filet wędzony 25g,(8,9,10,11), sałata 10g,, herbata		Jarzynowa 285g (1,6,8), schab gotowany 80g w sosie jarzynowym 100g (1,6,8), ryż biały gotowany 200g, buraczki gotowane 150g. jabłko gotowane 150g, kompot 250g		Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (6) kurczak w galarecie z warzywami 150 (8), sałata, pomidor 50, herbata	Sok pomidorowy 290 ml, biskopki 30 g (1,2)
Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2361 kcal, Białko: 99,5 g; Tłuszcz 83,5 g; Węglowodany 339,4 g; Cukry 38,3 g; NKT 29,4 g; Błonnik 38,7 g; Sód 2660 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur 30g + brzoskw. kons 50g, pieczywo pszenne 100g (1), margaryna miękka 20g, twarożek z koperkiem (6), pomidor 50 g, filet wędzony 25g,(8,9,10,11), sałata 10g,, herbata		Jarzynowa 285g (1,6,8), Schab gotowany 80g w sosie jarzynowym 100g (1,6,8), ryż brązowy gotowany 200g, buraczki gotowane 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, kurczak w galarecie z warzywami 150 (8), sałata, pomidor 50, herbata	Sok pomidorowy 290 ml, krakersy 30 g (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