

10.10.2026

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: 2358 kcal, Białko: 87,5 g; Tłuszcz 96,4 g; Węglowodany 313,6 g; Cukry 30,9 g; NKT 32,56 g; Błonnik 29,9 g; Sód 3004 mg	Jogurt naturalny (6) z płatkami kukur 30g, i brzoskwi kons 50g, pieczywo ciemne 35g (1) , pieczywo pszenno żytnie 70g, (1) margaryna miękka 20g, pasta z jajka z koperkiem 60g (2), szynka gotowana 25g (8,9,10,11), pomidor 50 g, herbata		Krupnik z kaszy jęczmiennej 285g (1,6,8), kotlet schabowy wieprzowy smażony 120g, ziemniaki gotowane z koperkiem 200g, surówka z białej kapusty, marchewki 150g, kompot 250g		Pieczywo ciemne 70g, (1) pieczywo pszenno-żytnie 70g (1) masło 20g (6), serek topiony 25g (6), filet zapiekany z indyka 50g (8,9,10,11), papryka czerwona 50g. Herbata	Sok pomidorowy 290 ml, biszkopty 30g (1,2)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2136 kcal, Białko: 96,8 g; Tłuszcz 72,2 g; Węglowodany 301,0 g; Cukry 33,5 g; NKT 33,75 g; Błonnik 28,5 g; Sód 2473 mg	Jogurt naturalny (6) z płatkami kukur 30g, i brzoskwi kons 50g,, pieczywo pszenne 100g (1) , margaryna miękka 20g, pasta z kurczaka 50 gi warzyw gotowanych 50g (8) z zieleciną, salata, pomidor 50g, herbata		Krupnik z kaszy jęczmiennej 285g (1,6,8), indyk gotowany 80g + jarzynowy (1,6,8), 100g, ziemniaki 200g gotowane, szpinak duszony 150g (1,6), jogurt naturalny 200g, kompot 250g		Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (6), twarożek 50g (6) z koperkiem, szynka gotowana 25g, (8,9,10,11) ,salata 5g, pomidor 50g, herbata	Sok pomidorowy 290 ml, biszkopty 30g (1,2)
Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2263 kcal, Białko: 104,3 g; Tłuszcz 80,8 g; Węglowodany 310,8 g; Cukry 24,9 g; NKT 33,06 g; Błonnik 33,5 g; Sód 2643 mg	Jogurt naturalny (6) z płatkami kukur 30g, i brzoskwi kons 50g,, pieczywo pszenne 100g (1) , margaryna miękka 20g, pasta z kurczaka 50 gi warzyw gotowanych 50g (8) z zieleciną, salata, pomidor 50g, herbata		Krupnik z kaszy jęczmiennej 285g (1,6,8), indyk gotowany 80g + jarzynowy (1,6,8), 100g, ziemniaki 200g gotowane, szpinak duszony 150g (1,6) jogurt naturalny 200g (1), kompot bez cukru 250g	Kefir 200g (6) wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g	Pieczywo ciemne 105g (1) rama 20g, twarożek 50g (6) z koperkiem, szynka gotowana 25g, (8,9,10,11) ,salata 5g, pomidor 50g herbat	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