

11.10.2026

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: 2430 kcal, Białko: 71,2 g; Tłuszcz 102,8 g; Węglowodany 335,1 g; Cukry 47,1 g; NKT 41,27 g; Błonnik 31,7 g; Sód 2416 mg	Jogurt naturalny (6) z płatkami kukur 30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 35g, (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1), margaryna miękka 20g, pasta z sera żółtego (6) 30 g i szynki 30g (8,9,10,11), papryka 50g, sałata 5g, herbata		Pomidorowa z makaronem 285g (1,6,8), karkówka duszona 100g w sosie pieczeniowym 100g (1), kasza jęczmienna 200g (1) gotowana, buraczki gotowane 150g, kompot 250g, śliwki 100g		Pieczywo ciemne 70g (1) pieczywo pszenno-żytnie 70g (1) masło 20g (6), (fasola, kukurydza, papryka, ryż brązowy, szynka got (8,9,10,11) 150g, ser topiony 20g (6), sałata, herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2359 kcal, Białko: 81,4 g; Tłuszcz 84,4 g; Węglowodany 343,7 g; Cukry 65,0 g; NKT 34,34 g; Błonnik 27,9 g; Sód 2163 mg	Jogurt naturalny (6) z płatkami kukur 30g + borówki 30g, pieczywo pszenne 100g margaryna miękka 20g, polędwica sopocka 50g (8,9,10,11) pomidor 50g, sałata 5g, herbata		Pomidorowa z makaronem 285g (1,6,8), kompot 250g, pulpet z kurczaka (1,2,6,8) gotowany 80g w sosie pietruszkowym (1,6) 100g, kasza jagłana gotowana 200g, buraczki gotowane 150g jabłko gotowane 150g		Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (6), indyk 70g z warzywami 100g (8) w galarecie z zieleniną, dżem 50g, herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2303 kcal, Białko: 92,4 g; Tłuszcz 80,7 g; Węglowodany 329,7 g; Cukry 43,2 g; NKT 27,99 g; Błonnik 30,09 g; Sód 2355 mg	Jogurt naturalny (6) z płatkami kukur 30g + borówki 30g, pieczywo pszenne 100g margaryna miękka 20g, polędwica sopocka 50g (8,9,10,11) pomidor 50g, sałata 5g, herbata		Pomidorowa z makaronem 285g (1,6,8), pulpet z kurczaka (1,2,6,8) gotowany 80g w sosie pietruszkowym (1,6) 100g, kasza jagłana gotowana 200g, buraczki gotowane 150g kompot bez cukru 250g	Kefir 200g (6), wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g	Pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20g, indyk 70g z warzywami 100g (8) w galarecie z zieleniną, marmoladka na słodziku 50g, 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