

12.10.2026

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: 2466 kcal, Białko: 91,8 g; Tłuszcz 99,8 g; Węglowodany 335,8 g; Cukry 43,7 g; NKT 37,56 g, Błonnik 37,0 g; Sód 2959 mg	Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g i brzoskwi kons 50g, pieczywo ciemne 35g, (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1), margaryna miękka 20g, ser żółty 20g (6) papryka 50, szynkowa z indyka 40g (8,9,10,11), sałata 5g, herbata		Zupa solferino z fasolą 285g (1,2,6,8) udko z kurczaka pieczone 150g z warzywami po meksykańsku 100g , ryż brązowy 200g gotowany, surówka z jarzynowa (8), kompot 250g, jablko 150g		Pieczywo ciemne 70g (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1), masło 20g (6), jajko gotowane (2) ser topiony 25g (6) ogórek kwaszony 50g herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2323 kcal, Białko: 93,5 g; Tłuszcz 72,4 g; Węglowodany 348,2 g; Cukry 55,2 g; NKT 32,83 g, Błonnik 26,9 g; Sód 2409 mg	Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g i brzoskwi kons 50g, pieczywo pszenne 100g, (1) margaryna miękka 20, filet z indyka z kotła 50g (8.9.10.11), pomidor 50g, dżem 50g, herbata		Barszcz z makaronem 285g (1,2,6,8), schab gotowany 80g w sosie koperkowym 100g (1,6) ryż biały gotowany fasolka szparagowa 150g gotowana kompot 250g jablko gotowane 150g		Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (6) polędwica sop 50g (8,9,10,11) sałata 10g, jogurt naturalny 200g (6), herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D09	Energia: 2300 kcal, Białko: 95,0 g; Tłuszcz 72,0 g; Węglowodany 347,3 g; Cukry 42,9 g; NKT 26,94 g, Błonnik 32,1 g; Sód 2911 mg	Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g i brzoskwi kons 50g, pieczywo pszenne 100g, (1) margaryna miękka 20, filet z indyka z kotła 50g (8.9.10.11), pomidor 50g, marmoladka bez cukru 60 g, herbata		Barszcz z makaronem 285g (1,2,6,8), schab gotowany 80g w sosie koperkowym 100g (1,6) ryż brązowy gotowany fasolka szparagowa 150g gotowana jablko gotowane 150g kompot bez cukru 250g	Sok pomidorowy 330ml, wafle ryżowe 10, ogórek 20g	Pieczywo ciemne 105g (1) zwykle 70, margaryna miękka 20, polędwica sop 50g (8,9,10,11) sałata 10g, jogurt naturalny 200g (6), 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 lubin i produkty pochodne;
- 13 mięczaki i produkty pochodne.
- 14 skorupiaki i produkty pochodne