

13.10.2026

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: 2368 kcal, Białko: 92,5 g; Tłuszcz 94,3 g; Węglowodany 315,0 g; Cukry 49,8 g; NKT 42,47 g, Błonnik 29,7 g; Sód 3796 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatk kukurydziane 30g i borówki 30g, pieczywo ciemne 35g (1), pieczywo pszenno żytnie 70g (1), margaryna miękka 20g, pasta z szynki got 50 g (8,9,10,11) i sera żółtego 20 g(6), pomidor 50g, dżem 30 g, herbata		Zupa pieczarkowa z makaronem 285g (1,2,6,8), kotlet z kurczaka smażony 120g (1,2,6), ziemniaki gotowane 200g z koperkiem, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250g		Pieczywo ciemne 70g,(1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1) masło 20g, sałatka z pomidora 100g + 50g ogórka kiszzonego i cebulki, krakowska kielbasa 50g (8,9,10,11). Herbata	Sok pomidorowy 290 ml, biszkopty 30g (1,2)
Dieta lekkostrawna (D02)	Energia: 2203 kcal, Białko: 95,5 g; Tłuszcz 69,8 g; Węglowodany 323,3 g; Cukry 50,2 g; NKT 28,65 g, Błonnik 27,9 g; Sód 2788 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatk kukurydziane 30g i borówki 30g, pieczywo pszenne 100g (1) margaryna miękka 20, twarożek 50 g (6), dżem 30, szynka gotowana 30 g (8,9,10,11), herbata		Koperkowa z lanym ciastem 285g (1,2,6,8), indyk gotowany 80g + sos pomidorowy 100g (1,6), ziemniaki gotowane 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g. kompot 250g, jogurt naturalny 200g		Pieczywo pszenne 100g,(1) masło 20g, sałatka z pomidora 100g z olejem, filec z indyka zapiekany 50g (8,9,10,11), herbata	Sok pomidorowy 290 ml, biszkopty 30g (1,2)
Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2238 kcal, Białko: 100,5 g Tłuszcz 74,7 g; Węglowodany 320,7 g; Cukry 31,2 g; NKT 25,76 g, Błonnik 32,6 g; Sód 2941 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatk kukurydziane 30g i borówki 30g, pieczywo pszenne 100g (1) margaryna miękka 20, twarożek 50 g (6), marmoladka bez cukru 60 g, szynka gotowana 30 g (8,9,10,11), herbata		Koperkowa z lanym ciastem 285g (1,2,6,8), indyk gotowany 80g + sos pomidorowy 100g (1,6), ziemniaki gotowane 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g. jogurt naturalny 200g (6) kompot bez cukru 250g	Kefir 200g, (6) wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g	Pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20, sałatka z pomidora 100g z olejem, filec z indyka zapiekany 50g (8,9,10,11), herbata	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