

15.10.2026

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: 2323 kcal, Białko: 80,6 g; Tłuszcz 89,0 g; Węglowodany 331,6 g; Cukry 44,0 g; NKT 31,93 g, Błonnik 33,60 g; Sód 2418 mg	Jogurt naturalny 200g (6) z płatkami kukur30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 35g (1), pieczywo pszenno żytnie 70g (1), margaryna miękka 20g, sałatka z pomidora i ogórka 100 g z olejem, szynka z indyka 50 g (8,9,10,11), herbata		Zupa owocowa z makaronem (1,2) 285g, roladka z karkówki duszoa120g (1), kasza jęczmienna gotowana 200g, brukselka gotowana 150g kompot 250g		Pieczywo ciemne 70g (1) pieczywo pszenno żytnie 70g (1), masło 20g (6), jajko gotowane (2), papryka 50g, polędwica sop. 20 (8,9,10,11), herbata	Sok pomidorowy 290 ml, biszkopty 30g (1,2)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2201 kcal, Białko: 94,7 g; Tłuszcz 74,1 g; Węglowodany 318,9 g; Cukry 40,8 g; NKT 28,91 g, Błonnik 32,8 g; Sód 3036 mg	Jogurt naturalny 200g z płatkami kukur 30g + borówki 30g, Pieczywo ciemne 70g, (1) pieczywo pszenno żytnie 70g 91) margaryna miękka 20g (6), szynka gotowana 50 g, sałatka z pomidora i ogórka 100 g z olejem, herbata		Kalafiorowa 285g (1,6,8), roladka z indyka gotowana na parze ze szpinakiem 120g (1,6,8), sos koperkowy 100g (1,6), kasza jagłana gotowana 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250g		Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (6), jogurt naturalny 200g (6), pomidor 50g, polędwica sop (8,9,10,11), herbata	Sok pomidorowy 290 ml, biszkopty 30g (1,2)
Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2342 kcal, Białko: 100,9 g; Tłuszcz 83,6 g; Węglowodany 326,1 g; Cukry 31,5 g; NKT 28,95 g, Błonnik 32,9 g; Sód 3192 mg	Jogurt naturalny 200g z płatkami kukur 30g + borówki 30g, Pieczywo ciemne 70g, (1) pieczywo pszenno żytnie 70g 91) margaryna miękka 20g (6), szynka gotowana 50 g, sałatka z pomidora i ogórka 100 g z olejem, herbata		Kalafiorowa 285g (1,6,8), roladka z indyka gotowana na parze ze szpinakiem 120g (1,6,8), sos koperkowy 100g (1,6), kasza jagłana gotowana 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g kompot bez cukru 250g	Kefir 200g (6), wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g	Pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20, jogurt naturalny 200g (6), pomidor 50g, polędwica sop (8,9,10,11), herbata	Sok pomidorowy 290 ml, krakersy 30g (1,2)

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