

17.10.2026

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: 2286 kcal, Białko: 95,1 g; Tłuszcz 81,5 g; Węglowodany 334,0 g; Cukry 37,3 g; NKT 27,37 g; Błonnik 42,7 g; Sód 3450 mg	Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g + borówki 30g, pieczywo ciemne 35g (1), pieczywo pszenno żytnie 70g (1), margaryna miękka 20g, jajko gotowane (2), szynkowa 40 g (8,9,10,11), ogórek zielony 100 g, herbata		Kapuśniak z kiszonej kapusty 285g (1,6,8), kurczak duszony 100g z warzywami chińskimi 250g(8), ryż brązowy 200g, brokuły 150g gotowane kompot 250 g		Pieczywo ciemne 70g (1) pieczywo pszenno-żytnie 70g (1) masło 20g (6), sałatka makaronowa 150g z warzywami kons (fasola, ogórek papryka) (1,2,9), szynka gotowana 50g (8,9,10,11). Herbata	Sok pomidorowy 290 ml, biszkopty 30g (1,2)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2149 kcal, Białko: 85,0 g; Tłuszcz 67,9 g; Węglowodany 326,1 g; Cukry 42,4 g; NKT 30,42 g; Błonnik 26,4 g; Sód 2903 mg	Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g + borówki 30g pieczywo pszenne 100g (1), margaryna miękka 20g, pasta ze schabu z warzywami 150g z koperkiem (8), sałata, pomidor 50g, herbata		Koperkowa z lanym ciastem 285g (1,2,6,8), pulpet wieprzowy gotowany 80g + sos pomidorowy 100g, ziemniaki gotowane 200g, kalafior gotowany 150g, Kompot 250g,		Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (6), dżem 30, filet z indyka wędzony 50g, sałata, budyń 200g herbata	Sok pomidorowy 290 ml, biszkopty 30g (1,2)
Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2233 kcal, Białko: 99,5 g; Tłuszcz 75,5 g; Węglowodany 317,9 g; Cukry 20,0 g; NKT 28,93 g; Błonnik 31,9 g; Sód 2686 mg	Jogurt naturalny 200g (6), z płatkami kukur 30g + borówki 30g pieczywo pszenne 100g (1), margaryna miękka 20g, pasta ze schabu z warzywami 150g z koperkiem (8), sałata, pomidor 50g, herbata		Koperkowa z lanym ciastem 285g (1,2,6,8), pulpet wieprzowy (1,2,6) gotowany 80g + sos pomidorowy (1,6) 100g, ziemniaki gotowane 200g, kalafior gotowany 150g, kompot bez cukru 250 g	Kefir 200g (6), wafle ryżowe 10g, ogórek zielony 20g	Pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20, marmoladka na słodziku 60g, filet z indyka wędzony 50g (8,9,10,11), sałata, budyń na słodziku 200g (1,6), 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