

18.10.2026

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: 2423 kcal, Białko: 99,1 g; Tłuszcz 103,3 g; Węglowodany 306,0 g; Cukry 47,6 g; NKT 37,66 g; Błonnik 33,2 g; Sód 2547 mg	Jogurt naturalny (6) z płatkami kukurydzianymi 30g + brzoskw kons 50g, pieczywo ciemne 35g (1), pieczywo pszenno żytnie 70g (1), margaryna miękka 20g, ser żółty 20 g (6), szynka z indyka 50 g (8,9,10,11), sałata 5 g, biała rzodkiew 100 g, herbata		Rosół z makaronem 285g (1,2), udziec pieczony z kurczaka 150g, ziemniaki puree 200g (6), marchew z groszkiem gotowana 150g (1) kompot 250g, jabłko 150g		Pieczywo ciemne 70g (1) pieczywo pszenno-żytnie 70g (1) masło 20g,(6) ryba duszona (3,13,14)100g po grecku z warzywami 100g, ser topiony 25g (6), papryka 50g, herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta lekkostrawna D02	Energia: 2400 kcal, Białko: 108,5 g; Tłuszcz 80,0 g; Węglowodany 335,8 g; Cukry 51,4 g; NKT 33,06 g; Błonnik 27,7 g; Sód 2455 mg	Jogurt naturalny (6) z płatkami kukurydzianymi 30g + brzoskw kons 50g pieczywo pszenne 100g (1) margaryna miękka 20g, twarożek 50 g (6), szynka z indyka 30 g (8,9,10,11) pomidor 50g, herbata		Odtłuszczony rosół z makaronem (1,2) z zieleciną 285g, udziec z kurczaka gotowany 150g, sos cytrynowy 100g (1,6), ryż gotowany 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g kompot 250g, jabłko 150g		Pieczywo pszenne 100g (1) masło 20g (6) , pasta z ryby gotowanej 100g (3,13,14) z warzywami 50g (8), sałata, polędwica sop. 30g (8.9.10.11), herbata	Mus jabłkowo-bananowy 100ml, krakersy 30g (1,2,6,10)
Dieta z ograniczeniem cukrów prostych D03	Energia: 2453 kcal, Białko 113,3 g; Tłuszcz 78,1 g; Węglowodany 361,1 g; Cukry 50,1 g; NKT 25,95 g; Błonnik 40,3 g; Sód 2828 mg	Jogurt naturalny (6) z płatkami kukurydzianymi 30g + brzoskw kons 50g pieczywo pszenne 100g (1) margaryna miękka 20g, twarożek 50 g (6), szynka z indyka 30 g (8,9,10,11) pomidor 50g, herbata		Odtłuszczony rosół z makaronem (1,2) z zieleciną 285g, udziec z kurczaka gotowany 150g, sos cytrynowy 100g (1,6), ryż brązowy gotowany 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g jabłko 150g kompot bez cukru 250g	Sok pomidorowy 290g, wafle ryżowe 10, ogórek 20g	Pieczywo ciemne 105g (1) margaryna miękka 20, pasta z ryby gotowanej 100g (3,13,14) z warzywami 50g (8), sałata, polędwica sop. 30g (8.9.10.11), 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