



Data: 11-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7),
Polędwica Z Piersi Kurczaka *(6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g
*(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	775,5000 kcal
Białko	33,4380 g
Tłuszcz	22,8390 g
Węglowodany	108,1950 g
w tym NKT	12,7160 g
W tym cukry	7,2300 g
Błonnik	6,0980 g
Sód	650,1000 mg

Data: 11-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 450g *(1, 7, 9, 10), Risotto z mięsem i jarzynami 250g *(9), Sos
koperkowy 100g *(1, 7), Jabłko pieczone 150g *(P39), Kompot ze śliwek
mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	891,7500 kcal
Białko	33,8450 g
Tłuszcz	23,7360 g
Węglowodany	144,5540 g
w tym NKT	9,7837 g
W tym cukry	11,8840 g
Błonnik	11,4100 g
Sód	187,5300 mg

Data: 11-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(7,
10, P47), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	697,4700 kcal
Białko	35,8230 g
Tłuszcz	21,8616 g
Węglowodany	88,2570 g
w tym NKT	11,4680 g
W tym cukry	4,3220 g
Błonnik	9,5960 g
Sód	606,5200 mg

Data: 11-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Sok Smoothie 250g *(P19, P71, P80)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	205,0000 kcal
Białko	1,6750 g
Tłuszcz	3,0500 g
Węglowodany	30,0000 g
w tym NKT	2,5000 g
W tym cukry	24,2500 g

Data: 12-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 20g *(1, 7), Kawiorek 50g *(1, 3, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(1, 6, 7, 9), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	790,1000 kcal
Białko	32,6040 g
Tłuszcz	22,0720 g
Węglowodany	115,2000 g
w tym NKT	12,4820 g
W tym cukry	7,7100 g
Błonnik	13,3040 g
Sód	958,5500 mg

Data: 12-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10, P50), Schab pieczony nadziewany morelą suszoną 50g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Cukinia z marchwią 180g *(P50), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	851,9813 kcal
Białko	37,9293 g
Tłuszcz	26,9021 g
Węglowodany	114,1275 g
w tym NKT	6,2849 g
W tym cukry	28,0452 g
Błonnik	16,8921 g
Sód	219,8585 mg

Data: 12-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Filet z indyka w galarecie 150g *(3, 9, P69), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	657,8330 kcal
Białko	36,5398 g
Tłuszcz	19,5852 g
Węglowodany	82,2591 g
w tym NKT	11,0278 g
W tym cukry	4,9027 g
Błonnik	8,6886 g
Sód	310,1820 mg

Data: 12-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Homogenizowany 100G *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	119,0000 kcal
Białko	11,8000 g
Tłuszcz	6,0000 g
Węglowodany	4,5000 g
w tym NKT	3,8000 g
W tym cukry	3,6000 g

Data: 13-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Jajecznicza z zieloną pietruszką 140g *(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 015,0050 kcal
Białko	42,3160 g
Tłuszcz	45,4840 g
Węglowodany	109,3350 g
w tym NKT	22,4291 g
W tym cukry	7,5805 g
Błonnik	8,5150 g
Sód	452,7600 mg

Data: 13-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10, P50), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z marchwi i ananasów z olejem 160g *(P16, P39, P50), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	778,6615 kcal
Białko	36,7866 g
Tłuszcz	21,0112 g
Węglowodany	116,1158 g
w tym NKT	6,6213 g
W tym cukry	30,4990 g
Błonnik	17,2487 g
Sód	405,4857 mg

Data: 13-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z sera białego i warzyw 120g *(7, P47, P50), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	614,1900 kcal
Białko	28,4060 g
Tłuszcz	17,8440 g
Węglowodany	82,6170 g
w tym NKT	10,4520 g
W tym cukry	5,9460 g
Błonnik	7,5180 g
Sód	275,9700 mg

Data: 13-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny 150 G 150g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	90,0000 kcal
Białko	6,0000 g
Tłuszcz	3,7500 g
Węglowodany	7,9500 g
w tym NKT	2,5500 g
W tym cukry	7,9500 g

Data: 14-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Kurczak Gotowany-Wędlina 50g, Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	736,1000 kcal
Białko	32,9640 g
Tłuszcz	22,3320 g
Węglowodany	98,4150 g
w tym NKT	12,7400 g
W tym cukry	7,2050 g
Błonnik	5,4740 g
Sód	488,9500 mg

Data: 14-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z brokułów 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P47), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew oprószana 160g *(1, P50), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	765,1575 kcal
Białko	41,9076 g
Tłuszcz	20,3570 g
Węglowodany	108,4112 g
w tym NKT	1,3477 g
W tym cukry	12,5280 g
Błonnik	10,0717 g
Sód	231,7597 mg

Data: 14-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Serek Haga 16,66g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	603,2812 kcal
Białko	20,3628 g
Tłuszcz	19,8516 g
Węglowodany	82,3831 g
w tym NKT	12,9274 g
W tym cukry	2,9997 g
Błonnik	12,8300 g
Sód	982,0160 mg

Data: 14-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 120 G

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	54,0000 kcal
Białko	0,6000 g
Węglowodany	14,4000 g

Data: 15-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Parówki Drobiowe 120g *(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 15 G 15g, Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 015,8000 kcal
Białko	46,7240 g
Tłuszcz	43,2020 g
Węglowodany	107,6590 g
w tym NKT	19,2140 g
W tym cukry	8,5450 g
Błonnik	5,4840 g
Sód	1 258,8500 mg

Data: 15-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g, Kompot z truskawek

mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	808,4670 kcal
Białko	49,0045 g
Tłuszcz	31,4311 g
Węglowodany	95,1358 g
w tym NKT	8,4876 g
W tym cukry	14,7590 g
Błonnik	14,0960 g
Sód	104,5830 mg

Data: 15-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Miód 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	684,1000 kcal
Białko	22,5775 g
Tłuszcz	18,4700 g
Węglowodany	106,2500 g
w tym NKT	9,6040 g
W tym cukry	20,3500 g
Błonnik	9,5300 g
Sód	632,8500 mg

Data: 15-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Bez Laktozy Dar Pure 250g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	142,5000 kcal
Białko	5,7500 g
Tłuszcz	2,0000 g
Węglowodany	24,5000 g
w tym NKT	1,2500 g
W tym cukry	22,7500 g
Błonnik	2,0000 g

Data: 16-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 50g *(1, 7), Graham Pszenny 20g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	829,3000 kcal
Białko	32,1840 g
Tłuszcz	27,2870 g
Węglowodany	113,2100 g
w tym NKT	14,3140 g
W tym cukry	7,9450 g
Błonnik	11,5940 g
Sód	715,1000 mg

Data: 16-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10, P50), Pulpet gotowany z mięsa mieszanego 90g *(1, 3, 7, P50), Sos pietruszkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	721,9075 kcal
Białko	34,8526 g
Tłuszcz	21,8670 g
Węglowodany	98,8052 g
w tym NKT	8,8417 g
W tym cukry	10,3980 g
Błonnik	9,3217 g
Sód	267,9097 mg

Data: 16-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Ser biały z zieloną pietruszką 120g *(7, P47), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	654,6100 kcal
Białko	31,6990 g
Tłuszcz	21,2640 g
Węglowodany	81,5200 g
w tym NKT	13,0741 g
W tym cukry	6,4010 g
Błonnik	6,8920 g
Sód	276,7700 mg

Data: 16-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Musly Owocowo-Zbożowy 170g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	149,6000 kcal
Białko	2,3800 g
Tłuszcz	0,8500 g
Węglowodany	30,6000 g
w tym NKT	0,1700 g
W tym cukry	20,4000 g
Błonnik	4,5900 g
Sód	0,0170 mg

Data: 17-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	979,7300 kcal
Białko	45,5600 g
Tłuszcz	30,9460 g
Węglowodany	130,7510 g
w tym NKT	16,7720 g
W tym cukry	13,1150 g
Błonnik	12,0920 g
Sód	654,0400 mg

Data: 17-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P50), Makaron w sosie a'la bolońskim 250g *(1, 3, P50), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	886,9800 kcal
Białko	46,4440 g
Tłuszcz	28,8490 g
Węglowodany	123,0200 g
w tym NKT	10,1856 g
W tym cukry	17,0910 g
Błonnik	9,8620 g
Sód	210,5200 mg

Data: 17-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z tuńczyka i jaj ze szpinakiem 120g *(3, 4), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	769,3080 kcal
Białko	36,4081 g
Tłuszcz	32,1542 g
Węglowodany	79,8937 g
w tym NKT	13,1862 g
W tym cukry	4,1947 g
Błonnik	7,4420 g
Sód	558,1950 mg

Data: 17-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski 200g 200g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	194,0000 kcal
Białko	30,0000 g
Tłuszcz	6,0000 g
Węglowodany	4,6000 g
w tym NKT	4,0000 g
W tym cukry	4,6000 g

Data: 18-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Szynka Gotowana 50g *(10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	799,8000 kcal
Białko	34,9440 g
Tłuszcz	22,6820 g
Węglowodany	110,5500 g
w tym NKT	12,7590 g
W tym cukry	7,4600 g
Błonnik	8,0440 g
Sód	561,5500 mg

Data: 18-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10, P50), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z marchwi i jabłek z olejem 160g *(P39, P50), Kompot z truskawek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	719,2975 kcal
Białko	43,8786 g
Tłuszcz	16,5410 g
Węglowodany	105,4762 g
w tym NKT	2,5002 g
W tym cukry	14,2990 g
Błonnik	16,9497 g
Sód	290,5297 mg

Data: 18-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(7, 10, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	631,9700 kcal
Białko	29,6530 g
Tłuszcz	20,1430 g
Węglowodany	79,9000 g
w tym NKT	10,7742 g
W tym cukry	3,3170 g
Błonnik	6,9640 g
Sód	1 136,1900 mg

Data: 18-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Sok Smoothie 250g *(P19, P71, P80)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	205,0000 kcal
Białko	1,6750 g
Tłuszcz	3,0500 g
Węglowodany	30,0000 g
w tym NKT	2,5000 g
W tym cukry	24,2500 g

Data: 19-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 20g *(1, 7), Kawiorek 50g *(1, 3, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	731,6000 kcal
Białko	31,0790 g
Tłuszcz	21,4770 g
Węglowodany	104,7600 g
w tym NKT	12,4420 g
W tym cukry	8,3850 g
Błonnik	11,8340 g
Sód	837,3500 mg

Data: 19-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P50), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 160g *(1), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 116,3825 kcal
Białko	68,3626 g
Tłuszcz	40,4850 g
Węglowodany	100,9572 g
w tym NKT	11,2731 g
W tym cukry	26,8175 g
Błonnik	11,9767 g
Sód	326,6997 mg

Data: 19-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Sałatka z indykiem i brokułami z olejem 150g *(3, P50), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	790,2100 kcal
Białko	38,3840 g
Tłuszcz	29,6140 g
Węglowodany	92,6750 g
w tym NKT	10,0851 g
W tym cukry	4,0610 g
Błonnik	10,9720 g
Sód	816,5025 mg

Data: 19-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Homogenizowany 100G *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	119,0000 kcal
Białko	11,8000 g
Tłuszcz	6,0000 g
Węglowodany	4,5000 g
w tym NKT	3,8000 g
W tym cukry	3,6000 g

Data: 20-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Jajecznica z zieloną pietruszką 140g *(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 015,0050 kcal
Białko	42,3160 g
Tłuszcz	45,4840 g
Węglowodany	109,3350 g
w tym NKT	22,4291 g
W tym cukry	7,5805 g
Błonnik	8,5150 g
Sód	452,7600 mg

Data: 20-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Pulpeciki rybne 100g *(1, 3, 4, 7, 9), Sos cytrynowy 100g *(1, 7, P69), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony 150g *(1, 7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	914,4885 kcal
Białko	40,8501 g
Tłuszcz	24,4483 g
Węglowodany	135,5816 g
w tym NKT	11,8537 g
W tym cukry	25,2830 g
Błonnik	13,9617 g
Sód	262,4987 mg

Data: 20-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g *(7, P47, P50), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	683,2200 kcal
Białko	30,5360 g
Tłuszcz	23,9680 g
Węglowodany	83,6060 g
w tym NKT	10,9260 g
W tym cukry	6,7540 g
Błonnik	7,8640 g
Sód	277,6900 mg

Data: 20-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny 150 G *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	90,0000 kcal
Białko	6,0000 g
Tłuszcz	3,7500 g
Węglowodany	7,9500 g
w tym NKT	2,5500 g
W tym cukry	7,9500 g

*** ALERGIE POKARMOWE - legenda:**

1 – Gluten	2 – Skorupiaki	3 - Jaja (jadalne)	4 – Ryba
5 - Orzeszki ziemne	6 - Białko sojowe	7 - Białko mleka krowiego	8 - Orzechy i nasiona
9 – Seler	10 - Musztarda/gorczyca	11 -Nasiona sezamu	12 - Siarczyny i pochodna siarczynowa
13 - Nasiona łubinu	14 - Owoce morza	P15 – Albumina	P16 – Ananas
P17 – Arbuz	P18 – Aspartam	P19 – Banan	P20 - Białko jaja kurzego
P21 – Borówka	P22 – Bób	P23 – Brzoskwinia	P24 – Cebula
P25 – Cynamon	P26 – Cytrynian	P27 – Czekolada	P28 – Czosnek
P29 - Dodatek do żywności	P30 – Dorsz	P31 – Drób	P32 – Figi
P33 - Gałka muszkatołowa	P34 - Glutaminian	P35 – Goździk	P36 – Grzyb
P37 – Homar	P38 – Imbir	P39 – Jabłko	P40 - Kalmar
P41 – Kokos	P42 - Koncentrat białek jaja kurzego	P43 – Krab	P44 – Krewetki
P45 – Kukurydza	P46 - Kwas tłuszczowy omega-3 pochodzenia rybnego	P47 – Laktoza	P48 – Maliny
P49 – Małże	P50 – Marchew	P51 – Mątwą	P52 - Melon
P53 – Mięso	P54 - Mięso czerwone	P55 – Migdał	P56 – Nabiał
P57 - Nasiona	P58 - Olej rybi	P59 - Olejek migdałowy	P60 – Orzech
P61 - Orzech laskowy	P62 - Orzech nerkowca	P63 - Orzech włoski – orzech	P64 - Orzeszki piniowe
P65 – Ostryga	P66 – Ośmiornica	P67 – Owies	P68 – Owoc
P69 - Owoc cytrusowy	P70 - Owoc kiwi	P71 - Owoc mango	P72 – Papryka
P73 – Pistacja	P74 - Pomarańcza – owoc	P75 – Pomidor	P76 – Pszenica
P77 – Ryż	P78 – Ser	P79 - Skorupiak morski	P80 - Sok jabłkowy
P81 - Truskawka	P82 – Tuńczyk	P83 - Warzywa strączkowe	P84 – Wieprzowina
P85 - Wiśnia	P86 – Zboża	P87 - Ziarna soi	P88 – Ziemniak
P89 - Zioła i przyprawy	P90 – Żyto	P91 - Żywność na bazie mleka ssaków	