



Data: 21-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g \*(7, P47), Pieczywo z masłem 1 \*(1, 3, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g \*(7, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	708,1500 kcal
Białko	31,3490 g
Tłuszcz	17,9470 g
Węglowodany	103,9000 g
w tym NKT	10,0540 g
W tym cukry	7,2350 g
Błonnik	4,9740 g
Sód	627,9000 mg

Data: 21-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z dyni z pomidorami 300g \*(3, 7, 9, 10, P50), Polędwica wieprzowa duszona 80g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Brokuły z wody 150g, Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	770,3768 kcal
Białko	50,5268 g
Tłuszcz	30,3310 g
Węglowodany	87,9940 g
w tym NKT	6,4290 g
W tym cukry	15,1999 g
Błonnik	13,3825 g
Sód	166,1668 mg

Data: 21-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 \*(1, 3, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g \*(7), Serek Haga 16,66g \*(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	576,4812 kcal
Białko	22,3128 g
Tłuszcz	16,0016 g
Węglowodany	82,3831 g
w tym NKT	10,2774 g
W tym cukry	3,3997 g
Błonnik	12,8300 g
Sód	721,5660 mg

Data: 21-03-2026 - 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: 22-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g \*(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 \*(1, 3, 7), Szyunka Tostowa Z Kurczaka 50g \*(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g \*(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	812,4500 kcal
Białko	37,4240 g
Tłuszcz	25,2520 g
Węglowodany	106,9790 g
w tym NKT	12,0840 g
W tym cukry	7,9450 g
Błonnik	5,4840 g
Sód	698,4000 mg

Data: 22-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa szpinakowa 400g \*(1, 7, 9, P47), Potrawka z kurczaka 150g \*(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g \*(7), Marchew oprószana 160g \*(1, P50), Kompot z czarnej porzeczki 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	862,0500 kcal
Białko	43,6540 g
Tłuszcz	24,1540 g
Węglowodany	122,9160 g
w tym NKT	7,0081 g
W tym cukry	11,2510 g
Błonnik	6,4120 g
Sód	228,8400 mg

Data: 22-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Pieczywo z masłem 2 \*(1, 3, 7), Szyunka Biała 50g \*(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	602,2500 kcal
Białko	22,2300 g
Tłuszcz	13,0450 g
Węglowodany	97,9500 g
w tym NKT	6,6540 g
W tym cukry	13,3500 g
Błonnik	9,5300 g
Sód	232,4000 mg

Data: 22-03-2026 - 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: 23-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g \*(7, P47), Bułka 50g \*(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 50g \*(1, 7), Graham Pszenny 20g \*(1, 7), Masło Porcyjne 10 G \*(7), Polędwica Sopocka 50g \*(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	714,5000 kcal
Białko	30,4690 g
Tłuszcz	20,6870 g
Węglowodany	100,3100 g
w tym NKT	10,9040 g
W tym cukry	8,7350 g
Błonnik	10,6240 g
Sód	492,9000 mg

Data: 23-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g \*(7, 9, 10, P50), Schab duszony 70g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g, Kompot z wiśni mrożonych 200g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	735,0618 kcal
Białko	43,6013 g
Tłuszcz	27,5250 g
Węglowodany	80,1783 g
w tym NKT	6,2511 g
W tym cukry	14,9099 g
Błonnik	12,4937 g
Sód	120,8501 mg

Data: 23-03-2026 - 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	617,3100 kcal
Białko	31,6490 g
Tłuszcz	17,1640 g
Węglowodany	81,5200 g
w tym NKT	10,3741 g
W tym cukry	6,4010 g
Błonnik	6,8920 g
Sód	276,3200 mg

Data: 23-03-2026 - 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: 24-03-2026 - Wtorek

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, Papryka 150g, Kakao 250g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	914,5300 kcal
Białko	45,1800 g
Tłuszcz	25,1960 g
Węglowodany	125,3010 g
w tym NKT	13,9480 g
W tym cukry	12,8650 g
Błonnik	10,5220 g
Sód	494,1900 mg

Data: 24-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa krem z pietruszki 300g \*(7, 9, 10, P39, P50), Rolada drobiowa pieczona z brokułami 100g \*(1, 3, 7), Sos koperkowy 100g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószane 160g \*(1), Kompot owocowy 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	895,5988 kcal
Białko	38,4248 g
Tłuszcz	38,8323 g
Węglowodany	111,7633 g
w tym NKT	12,9490 g
W tym cukry	35,2959 g
Błonnik	18,1727 g
Sód	420,3331 mg

Data: 24-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 \*(1, 3, 7), Sałatka z tuńczyka-d 120g \*(3, 4, 9), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G \*(7, P47), Sałata Zielona 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	733,7850 kcal
Białko	33,4765 g
Tłuszcz	24,8765 g
Węglowodany	88,3000 g
w tym NKT	11,9491 g
W tym cukry	5,1260 g
Błonnik	8,2420 g
Sód	554,5450 mg

Data: 24-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

#### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny B/Laktozy 150 MI \*(7)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	97,5000 kcal
Białko	6,3000 g
Tłuszcz	4,5000 g
Węglowodany	7,9500 g
w tym NKT	4,5000 g
W tym cukry	7,9500 g

Data: 25-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g \*(7, P47), Pieczywo z masłem 1 \*(1, 3, 7), Kiełbasa Szykowa 50g \*(10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	757,0000 kcal
Białko	31,0340 g
Tłuszcz	18,8870 g
Węglowodany	114,2600 g
w tym NKT	10,1790 g
W tym cukry	7,3450 g
Błonnik	7,5440 g
Sód	861,6500 mg

Data: 25-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa szparagowa z makaronem 400g \*(1, 3, 7, 9, 10, P50), Polędwica wieprzowa duszona w sosie śliwkowym 90g \*(1), Kasza jęczmienna 100g \*(1, 7), Sałatka z marchwi i jabłek z olejem 160g \*(P39, P50), Kompot z porzeczek 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	865,8500 kcal
Białko	45,2200 g
Tłuszcz	30,8580 g
Węglowodany	118,7970 g
w tym NKT	8,2456 g
W tym cukry	21,4520 g
Błonnik	14,4900 g
Sód	234,9900 mg

Data: 25-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Pieczywo z masłem 2 \*(1, 3, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g \*(1, 6, 7, 9, 10, P47), Sałata Lodowa 25g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	612,1807 kcal
Białko	32,1835 g
Tłuszcz	16,6742 g
Węglowodany	80,4150 g
w tym NKT	8,1312 g
W tym cukry	3,3362 g
Błonnik	6,9640 g
Sód	649,4470 mg

Data: 25-03-2026 - 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: 26-03-2026 - 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 10 G 10g \*(7), Filet Z Indyka Gotowany 50g \*(1, 6, 7, 9), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	752,8000 kcal
Białko	32,5540 g
Tłuszcz	17,9720 g
Węglowodany	115,2000 g
w tym NKT	9,7820 g
W tym cukry	7,7100 g
Błonnik	13,3040 g
Sód	958,1000 mg

Data: 26-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

#### Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g \*(1, 3, 9, 10, P50), Filet z kurczaka duszony z pomidorami 80g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Brokuły z wody 150g, Kompot owocowy 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	757,9260 kcal
Białko	48,4303 g
Tłuszcz	19,0830 g
Węglowodany	103,4379 g
w tym NKT	1,4389 g
W tym cukry	15,8019 g
Błonnik	12,9565 g
Sód	258,2405 mg

Data: 26-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 \*(1, 3, 7), Szyńka Chlebowa 50g \*(1, 7, 8, 9, 10), Rukola 20g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	601,2500 kcal
Białko	21,6000 g
Tłuszcz	15,9850 g
Węglowodany	89,2500 g
w tym NKT	7,9040 g
W tym cukry	13,2000 g
Błonnik	6,8500 g
Sód	727,9000 mg

Data: 26-03-2026 - 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: 27-03-2026 - 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	977,7050 kcal
Białko	42,2660 g
Tłuszcz	41,3840 g
Węglowodany	109,3350 g
w tym NKT	19,7291 g
W tym cukry	7,5805 g
Błonnik	8,5150 g
Sód	452,3100 mg

Data: 27-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Barszcz z ziemniakami 400g \*(1, 9, 10, P50), Filet rybny pieczony 120g \*(4, 9), Sos pietruszkowy 100g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z selera i brzoskwiń z olejem 150g \*(P23), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	740,7960 kcal
Białko	35,8083 g
Tłuszcz	24,3300 g
Węglowodany	102,6469 g
w tym NKT	7,6336 g
W tym cukry	23,0619 g
Błonnik	17,1855 g
Sód	367,2805 mg

Data: 27-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Pieczywo z masłem 2 \*(1, 3, 7), Ser biały z koperkiem 120g \*(7, P47), Sałata Zielona 25g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	585,0800 kcal
Białko	31,4870 g
Tłuszcz	13,2280 g
Węglowodany	82,3490 g
w tym NKT	7,4160 g
W tym cukry	5,8770 g
Błonnik	6,9460 g
Sód	273,1400 mg

Data: 27-03-2026 - 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

Data: 28-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

#### Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z ryżem 300g \*(7, P47), Pieczywo z masłem 1 \*(1, 3, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g \*(6, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	703,1500 kcal
Białko	31,3490 g
Tłuszcz	17,8970 g
Węglowodany	102,8000 g
w tym NKT	9,8540 g
W tym cukry	7,2350 g
Błonnik	4,9740 g
Sód	647,9000 mg

Data: 28-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa wiedeńska 400g \*(1, 9, 10), Schab duszony 70g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew oprószana 160g \*(1, P50), Kompot z rabarbaru 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	771,9260 kcal
Białko	40,7173 g
Tłuszcz	26,0050 g
Węglowodany	97,5189 g
w tym NKT	5,1307 g
W tym cukry	11,2349 g
Błonnik	6,2325 g
Sód	203,2005 mg

Data: 28-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Pieczywo z masłem 2 \*(1, 3, 7), Kiełbasa Szykowa Drobiowa 50g \*(7, 10), Serek Haga 16,66g \*(7), Papryka 150g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	593,9812 kcal
Białko	23,9628 g
Tłuszcz	16,9516 g
Węglowodany	85,1331 g
w tym NKT	10,5524 g
W tym cukry	2,9997 g
Błonnik	9,5300 g
Sód	714,0660 mg

Data: 28-03-2026 - 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: 29-03-2026 - 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 \*(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	920,6000 kcal
Białko	42,1740 g
Tłuszcz	34,9020 g
Węglowodany	107,2390 g
w tym NKT	15,1940 g
W tym cukry	8,3950 g
Błonnik	5,4840 g
Sód	1 018,4000 mg

Data: 29-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa selerowa z ziemniakami 400g \*(7, 9, 10), Filet z indyka duszony 90g \*(1), Kasza jęczmienna 100g \*(1, 7), Brokuły z wody 150g, Kompot z czarnej porzeczki 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	709,4200 kcal
Białko	39,9180 g
Tłuszcz	20,4080 g
Węglowodany	98,3150 g
w tym NKT	4,4722 g
W tym cukry	9,6220 g
Błonnik	17,5340 g
Sód	171,2900 mg

Data: 29-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Pieczywo z masłem 2 \*(1, 3, 7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g \*(7, 10), Pomidory 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	581,7500 kcal
Białko	21,0800 g
Tłuszcz	12,0450 g
Węglowodany	93,3500 g
w tym NKT	6,4790 g
W tym cukry	13,3500 g
Błonnik	12,8300 g
Sód	719,9000 mg

Data: 29-03-2026 - 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: 30-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g \*(1, 7, P47), Bułka 50g \*(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 50g \*(1, 7), Graham Pszenny 20g \*(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g \*(7), Filet Parzony Z Indyka 50g \*(7), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	705,3000 kcal
Białko	30,1640 g
Tłuszcz	18,2820 g
Węglowodany	103,5400 g
w tym NKT	9,7400 g
W tym cukry	8,3300 g
Błonnik	10,9740 g
Sód	693,5000 mg

Data: 30-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

#### Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g \*(9, 10, P50), Filet z kurczaka duszony 110g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Cukinia z marchwią z oliwą z oliwek \*(P50), Kompot owocowy 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	640,0160 kcal
Białko	40,6133 g
Tłuszcz	14,7190 g
Węglowodany	90,4099 g
w tym NKT	1,9032 g
W tym cukry	11,0909 g
Błonnik	10,9655 g
Sód	293,4705 mg

Data: 30-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie - Dieta Łatwostrawna

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 \*(1, 3, 7), Pasta z sera białego i jaj 120g \*(3, 7, P47), Rukola 20g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	621,6700 kcal
Białko	30,3030 g
Tłuszcz	18,4230 g
Węglowodany	81,1700 g
w tym NKT	10,6142 g
W tym cukry	5,9320 g
Błonnik	6,9340 g
Sód	288,6900 mg

Data: 30-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie - 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

**\* 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 - Siarczyn 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	