



Data: 11-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	750,2000 kcal
Białko	33,3780 g
Tłuszcz	21,8990 g
Węglowodany	103,4950 g
w tym NKT	12,6680 g
W tym cukry	8,3300 g
Błonnik	7,3380 g
Sód	423,1000 mg

Data: 11-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 450g *(1, 7, 9, 10), Filet z indyka z pieczarkami duszony 150g *(1, 7, 9, 10, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z fasolki szparagowej mroż. z olejem 150g *(3, 7, 10, P24, P69), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	929,8800 kcal
Białko	44,0470 g
Tłuszcz	36,5230 g
Węglowodany	117,2690 g
w tym NKT	8,4104 g
W tym cukry	13,0040 g
Błonnik	20,2280 g
Sód	161,9500 mg

Data: 11-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(7, 10, P47), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	673,5700 kcal
Białko	35,7430 g
Tłuszcz	20,8916 g
Węglowodany	84,1570 g
w tym NKT	11,4190 g
W tym cukry	5,3720 g
Błonnik	10,3660 g
Sód	379,5200 mg

Data: 11-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

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 Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 70g *(1, 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	767,6000 kcal
Białko	32,5040 g
Tłuszcz	21,0720 g
Węglowodany	111,7000 g
w tym NKT	12,4320 g
W tym cukry	8,7100 g
Błonnik	13,6040 g
Sód	731,5500 mg

Data: 12-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 400g *(1, 7, P50), Schab pieczony nadziewany morelą suszoną 50g *(1), Kasza gryczana na sypko 100g *(1, 7), Surówka Coleslaw 150g *(3, 7, 10, P50), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	998,6540 kcal
Białko	46,6946 g
Tłuszcz	37,4950 g
Węglowodany	126,8310 g
w tym NKT	9,4036 g
W tym cukry	25,7740 g
Błonnik	10,7230 g
Sód	830,7400 mg

Data: 12-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham, masło II *(1, 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	633,9330 kcal
Białko	36,4598 g
Tłuszcz	18,6152 g
Węglowodany	78,1591 g
w tym NKT	10,9788 g
W tym cukry	5,9527 g
Błonnik	9,4586 g
Sód	83,1820 mg

Data: 12-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

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 Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	989,7050 kcal
Białko	42,2560 g
Tłuszcz	44,5440 g
Węglowodany	104,6350 g
w tym NKT	22,3811 g
W tym cukry	8,6805 g
Błonnik	9,7550 g
Sód	225,7600 mg

Data: 13-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10, P50), Kotlet mielony z ryby smażony 100g *(1, 3, 4, 7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i selera *(7, P39, P50), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	826,7075 kcal
Białko	31,0906 g
Tłuszcz	28,0690 g
Węglowodany	120,1022 g
w tym NKT	2,8947 g
W tym cukry	27,9530 g
Błonnik	16,8717 g
Sód	376,6297 mg

Data: 13-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i warzyw 120g *(7, P47, P50), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	590,2900 kcal
Białko	28,3260 g
Tłuszcz	16,8740 g
Węglowodany	78,5170 g
w tym NKT	10,4030 g
W tym cukry	6,9960 g
Błonnik	8,2880 g
Sód	48,9700 mg

Data: 13-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

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: 14-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędlina 50g, Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	710,8000 kcal
Białko	32,9040 g
Tłuszcz	21,3920 g
Węglowodany	93,7150 g
w tym NKT	12,6920 g
W tym cukry	8,3050 g
Błonnik	6,7140 g
Sód	261,9500 mg

Data: 14-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	793,1575 kcal
Białko	45,3076 g
Tłuszcz	20,5570 g
Węglowodany	92,8112 g
w tym NKT	1,4277 g
W tym cukry	16,3280 g
Błonnik	18,0717 g
Sód	99,7597 mg

Data: 14-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	699,4000 kcal
Białko	31,4500 g
Tłuszcz	27,5500 g
Węglowodany	77,6500 g
w tym NKT	17,3800 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sód	1 161,8500 mg

Data: 14-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

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 Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 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	990,5000 kcal
Białko	46,6640 g
Tłuszcz	42,2620 g
Węglowodany	102,9590 g
w tym NKT	19,1660 g
W tym cukry	9,6450 g
Błonnik	6,7240 g
Sód	1 031,8500 mg

Data: 15-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47),

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	879,2270 kcal
Białko	54,2385 g
Tłuszcz	37,6671 g
Węglowodany	103,9088 g
w tym NKT	8,7236 g
W tym cukry	11,8780 g
Błonnik	19,9230 g
Sód	122,5130 mg

Data: 15-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Miód 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	660,2000 kcal
Białko	22,4975 g
Tłuszcz	17,5000 g
Węglowodany	102,1500 g
w tym NKT	9,5550 g
W tym cukry	21,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sód	405,8500 mg

Data: 15-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

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 Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(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	826,5000 kcal
Białko	32,2240 g
Tłuszcz	27,3470 g
Węglowodany	112,0100 g
w tym NKT	14,3160 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	12,5340 g
Sód	715,1000 mg

Data: 16-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10, P50), Filet z indyka smażony 90g *(1, 3, 7),
Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty włoskiej 120g *(7, 8), Kompot
owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	971,7375 kcal
Białko	46,0196 g
Tłuszcz	29,7940 g
Węglowodany	120,1822 g
w tym NKT	2,8158 g
W tym cukry	18,8730 g
Błonnik	11,8229 g
Sód	228,5097 mg

Data: 16-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z zieloną
pietruszką 120g *(7, P47), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	630,7100 kcal
Białko	31,6190 g
Tłuszcz	20,2940 g
Węglowodany	77,4200 g
w tym NKT	13,0251 g
W tym cukry	7,4510 g
Błonnik	7,6620 g
Sód	49,7700 mg

Data: 16-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

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 Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	954,4300 kcal
Białko	45,5000 g
Tłuszcz	30,0060 g
Węglowodany	126,0510 g
w tym NKT	16,7240 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	13,3320 g
Sód	427,0400 mg

Data: 17-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Żurek litewski 400g *(1, 7, 9, 10, P28, P50), Pierogi z truskawkami 250g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi i ananasów z olejem 160g *(P16, P39, P50), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 161,0500 kcal
Białko	23,9250 g
Tłuszcz	36,3330 g
Węglowodany	187,0190 g
w tym NKT	9,2610 g
W tym cukry	50,5820 g
Błonnik	18,0530 g
Sód	410,2900 mg

Data: 17-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Makreła Wędzona 120g *(4), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Ogórki Kwaszone 150g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	805,6030 kcal
Białko	41,2116 g
Tłuszcz	35,7502 g
Węglowodany	77,5037 g
w tym NKT	15,1711 g
W tym cukry	5,2037 g
Błonnik	8,4000 g
Sód	2 024,2500 mg

Data: 17-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywienie Podstawowe

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: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	774,5000 kcal
Białko	34,8840 g
Tłuszcz	21,7420 g
Węglowodany	105,8500 g
w tym NKT	12,7110 g
W tym cukry	8,5600 g
Błonnik	9,2840 g
Sód	334,5500 mg

Data: 18-03-2026 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10, P50), Curry z kurczaka 200g *(1), Ryż brązowy 160g *(7), Koktajl owocowy z jogurtem greckim 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 035,2000 kcal
Białko	50,8530 g
Tłuszcz	28,9710 g
Węglowodany	148,9480 g
w tym NKT	11,0084 g
W tym cukry	13,8070 g
Błonnik	17,0970 g
Sód	117,9200 mg

Data: 18-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(7, 10, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	608,0700 kcal
Białko	29,5730 g
Tłuszcz	19,1730 g
Węglowodany	75,8000 g
w tym NKT	10,7252 g
W tym cukry	4,3670 g
Błonnik	7,7340 g
Sód	909,1900 mg

Data: 18-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

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 Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	709,1000 kcal
Białko	30,9790 g
Tłuszcz	20,4770 g
Węglowodany	101,2600 g
w tym NKT	12,3920 g
W tym cukry	9,3850 g
Błonnik	12,1340 g
Sód	610,3500 mg

Data: 19-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 068,8325 kcal
Białko	68,2676 g
Tłuszcz	36,0550 g
Węglowodany	98,4622 g
w tym NKT	11,6326 g
W tym cukry	27,6725 g
Błonnik	11,8517 g
Sód	326,6997 mg

Data: 19-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	582,8500 kcal
Białko	22,5250 g
Tłuszcz	20,4500 g
Węglowodany	73,4250 g
w tym NKT	9,0650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sód	481,6825 mg

Data: 19-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

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 Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	989,7050 kcal
Białko	42,2560 g
Tłuszcz	44,5440 g
Węglowodany	104,6350 g
w tym NKT	22,3811 g
W tym cukry	8,6805 g
Błonnik	9,7550 g
Sód	225,7600 mg

Data: 20-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Filet z dorsza smażony 110g *(1, 3, 4, 7), Filet Z Dorsza B/Skóry *(4), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszanej z olejem 150g *(P39, P50), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 024,4815 kcal
Białko	42,6876 g
Tłuszcz	43,4922 g
Węglowodany	119,2018 g
w tym NKT	2,6717 g
W tym cukry	28,1580 g
Błonnik	11,9917 g
Sód	636,0657 mg

Data: 20-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g *(7, P47, P50), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	659,3200 kcal
Białko	30,4560 g
Tłuszcz	22,9980 g
Węglowodany	79,5060 g
w tym NKT	10,8770 g
W tym cukry	7,8040 g
Błonnik	8,6340 g
Sód	50,6900 mg

Data: 20-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

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	