



Data: 21-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyunka Delikatesowa Z Kurczaka 50g *(7, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	682,8500 kcal
Białko	31,2890 g
Tłuszcz	17,0070 g
Węglowodany	99,2000 g
w tym NKT	10,0060 g
W tym cukry	8,3350 g
Błonnik	6,2140 g
Sód	400,9000 mg

Data: 21-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z dyni z pomidorami 300g *(3, 7, 9, 10, P50), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	858,8768 kcal
Białko	51,0668 g
Tłuszcz	34,0110 g
Węglowodany	102,0740 g
w tym NKT	11,8490 g
W tym cukry	17,9999 g
Błonnik	16,7025 g
Sód	165,0668 mg

Data: 21-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Serek Haga 16,66g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	552,5812 kcal
Białko	22,2328 g
Tłuszcz	15,0316 g
Węglowodany	78,2831 g
w tym NKT	10,2284 g
W tym cukry	4,4497 g
Błonnik	13,6000 g
Sód	494,5660 mg

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

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 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	787,1500 kcal
Białko	37,3640 g
Tłuszcz	24,3120 g
Węglowodany	102,2790 g
w tym NKT	12,0360 g
W tym cukry	9,0450 g
Błonnik	6,7240 g
Sód	471,4000 mg

Data: 22-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	890,0500 kcal
Białko	47,0540 g
Tłuszcz	24,3540 g
Węglowodany	107,3160 g
w tym NKT	7,0881 g
W tym cukry	15,0510 g
Błonnik	14,4120 g
Sód	96,8400 mg

Data: 22-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyunka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	695,6000 kcal
Białko	34,5500 g
Tłuszcz	25,0500 g
Węglowodany	81,8500 g
w tym NKT	15,1050 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sód	413,9000 mg

Data: 22-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie 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: 23-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G *(7), Polędwica Sopocka 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	711,7000 kcal
Białko	30,5090 g
Tłuszcz	20,7470 g
Węglowodany	99,1100 g
w tym NKT	10,9060 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	11,5640 g
Sód	492,9000 mg

Data: 23-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P50), Schab duszony w sosie grzybowym 150g *(1, 7, P24, P36), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z sałaty lodowej z pomidorkami z oliwą 90g *(3, 7, 10), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	826,9418 kcal
Białko	42,1273 g
Tłuszcz	41,5230 g
Węglowodany	74,4913 g
w tym NKT	8,8989 g
W tym cukry	10,6249 g
Błonnik	9,0267 g
Sód	129,2401 mg

Data: 23-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnie 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	593,4100 kcal
Białko	31,5690 g
Tłuszcz	16,1940 g
Węglowodany	77,4200 g
w tym NKT	10,3251 g
W tym cukry	7,4510 g
Błonnik	7,6620 g
Sód	49,3200 mg

Data: 23-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnie 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: 24-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło *(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędlina 50g, Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	889,2300 kcal
Białko	45,1200 g
Tłuszcz	24,2560 g
Węglowodany	120,6010 g
w tym NKT	13,9000 g
W tym cukry	13,9650 g
Błonnik	11,7620 g
Sód	267,1900 mg

Data: 24-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39, P50), Boeuf Strogonow 80g *(1, 3, 7, 10, P24), Kasza pęczak *(1, 7), Buraczki oprószone 160g *(1), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 041,7668 kcal
Białko	50,2756 g
Tłuszcz	46,3500 g
Węglowodany	124,5154 g
w tym NKT	10,3543 g
W tym cukry	40,1701 g
Błonnik	19,1830 g
Sód	577,3346 mg

Data: 24-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka kaszubska 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 110,4019 kcal
Białko	44,1271 g
Tłuszcz	51,1771 g
Węglowodany	114,6871 g
w tym NKT	10,9650 g
W tym cukry	4,2350 g
Błonnik	7,6500 g
Sód	7 272,7903 mg

Data: 24-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

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 Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	731,7000 kcal
Białko	30,9740 g
Tłuszcz	17,9470 g
Węglowodany	109,5600 g
w tym NKT	10,1310 g
W tym cukry	8,4450 g
Błonnik	8,7840 g
Sód	634,6500 mg

Data: 25-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Kotlet z ciecierzycy smażony z warzywami 100g *(1, 3, 7, P24, P28, P50), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Colesław 150g *(3, 7, 10, P24, P50), Kompot z porzeczek 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 053,2060 kcal
Białko	31,4323 g
Tłuszcz	40,9500 g
Węglowodany	135,7019 g
w tym NKT	3,6858 g
W tym cukry	24,0749 g
Błonnik	16,4405 g
Sód	163,2705 mg

Data: 25-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	588,2807 kcal
Białko	32,1035 g
Tłuszcz	15,7042 g
Węglowodany	76,3150 g
w tym NKT	8,0822 g
W tym cukry	4,3862 g
Błonnik	7,7340 g
Sód	422,4470 mg

Data: 25-03-2026 - 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: 26-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnie 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 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	730,3000 kcal
Białko	32,4540 g
Tłuszcz	16,9720 g
Węglowodany	111,7000 g
w tym NKT	9,7320 g
W tym cukry	8,7100 g
Błonnik	13,6040 g
Sód	731,1000 mg

Data: 26-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10, P50), Bitki drobiowe duszone 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	851,7360 kcal
Białko	51,9713 g
Tłuszcz	24,3190 g
Węglowodany	113,3779 g
w tym NKT	2,7308 g
W tym cukry	14,0509 g
Błonnik	15,7145 g
Sód	261,2205 mg

Data: 26-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Pasta z fasoli 150g *(P24, P28, P39), Ogórki Kwaszone 150g, Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	823,9000 kcal
Białko	36,0500 g
Tłuszcz	26,1230 g
Węglowodany	120,0800 g
w tym NKT	8,7919 g
W tym cukry	8,8750 g
Błonnik	21,7650 g
Sód	1 618,6400 mg

Data: 26-03-2026 - 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: 27-03-2026 - 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	952,4050 kcal
Białko	42,2060 g
Tłuszcz	40,4440 g
Węglowodany	104,6350 g
w tym NKT	19,6811 g
W tym cukry	8,6805 g
Błonnik	9,7550 g
Sód	225,3100 mg

Data: 27-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10, P50), Ryba po grecku duszona 200g *(1, 4, 8, 9, 10, P24), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	787,4880 kcal
Białko	34,4693 g
Tłuszcz	24,1730 g
Węglowodany	111,0989 g
w tym NKT	0,7711 g
W tym cukry	22,4629 g
Błonnik	11,3019 g
Sód	241,9205 mg

Data: 27-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	561,1800 kcal
Białko	31,4070 g
Tłuszcz	12,2580 g
Węglowodany	78,2490 g
w tym NKT	7,3670 g
W tym cukry	6,9270 g
Błonnik	7,7160 g
Sód	46,1400 mg

Data: 27-03-2026 - 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: 28-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Połędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	677,8500 kcal
Białko	31,2890 g
Tłuszcz	16,9570 g
Węglowodany	98,1000 g
w tym NKT	9,8060 g
W tym cukry	8,3350 g
Błonnik	6,2140 g
Sód	420,9000 mg

Data: 28-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	799,9260 kcal
Białko	44,1173 g
Tłuszcz	26,2050 g
Węglowodany	81,9189 g
w tym NKT	5,2107 g
W tym cukry	15,0349 g
Błonnik	14,2325 g
Sód	71,2005 mg

Data: 28-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kiełbasa Szykowa Drobiowa 50g *(7, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	690,1000 kcal
Białko	35,0500 g
Tłuszcz	24,6500 g
Węglowodany	80,4000 g
w tym NKT	15,0050 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sód	893,9000 mg

Data: 28-03-2026 - 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: 29-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajko gotowane 50g *(3), Parówki Drobiowe *(6, 7, 9, 10), Musztarda Porcyjna 15g *(1, 7, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	913,1500 kcal
Białko	42,2640 g
Tłuszcz	35,3870 g
Węglowodany	103,7390 g
w tym NKT	15,2660 g
W tym cukry	10,5300 g
Błonnik	6,7240 g
Sód	791,4000 mg

Data: 29-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Filet z indyka duszony 90g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47),

Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	768,2200 kcal
Białko	44,5780 g
Tłuszcz	21,2480 g
Węglowodany	111,9450 g
w tym NKT	4,6712 g
W tym cukry	11,7420 g
Błonnik	23,5940 g
Sód	175,2900 mg

Data: 29-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Kielbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	557,8500 kcal
Białko	21,0000 g
Tłuszcz	11,0750 g
Węglowodany	89,2500 g
w tym NKT	6,4300 g
W tym cukry	14,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sód	492,9000 mg

Data: 29-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie 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: 30-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(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	702,5000 kcal
Białko	30,2040 g
Tłuszcz	18,3420 g
Węglowodany	102,3400 g
w tym NKT	9,7420 g
W tym cukry	8,4300 g
Błonnik	11,9140 g
Sód	693,5000 mg

Data: 30-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z soczewicy 400g *(9, 10, P24, P50), Kotlet pożarski smażony 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39, P50), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	939,3860 kcal
Białko	39,3863 g
Tłuszcz	37,5650 g
Węglowodany	115,0799 g
w tym NKT	2,5527 g
W tym cukry	22,6139 g
Błonnik	16,3675 g
Sód	418,2205 mg

Data: 30-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i jaj 120g *(3, 7, P47), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	597,7700 kcal
Białko	30,2230 g
Tłuszcz	17,4530 g
Węglowodany	77,0700 g
w tym NKT	10,5652 g
W tym cukry	6,9820 g
Błonnik	7,7040 g
Sód	61,6900 mg

Data: 30-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

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

Charakterystyka

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

*** 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	