



Data: 01-03-2026 - 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), Musztarda Porcyjna 15g *(1, 7, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 110,3500 kcal
Białko	53,6140 g
Tłuszcz	47,6870 g
Węglowodany	113,9590 g
w tym NKT	21,6660 g
W tym cukry	11,0800 g
Błonnik	6,7240 g
Sód	1 031,8500 mg

Data: 01-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Potrawka z indyka 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	836,4500 kcal
Białko	41,8400 g
Tłuszcz	23,1680 g
Węglowodany	102,2580 g
w tym NKT	6,0886 g
W tym cukry	15,3770 g
Błonnik	12,0500 g
Sód	82,9900 mg

Data: 01-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	611,1500 kcal
Białko	24,7000 g
Tłuszcz	15,1750 g
Węglowodany	92,4000 g
w tym NKT	8,9550 g
W tym cukry	14,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sód	365,8500 mg

Data: 01-03-2026 - 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: 02-03-2026 - 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), Polędwica Sopocka 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	922,0000 kcal
Białko	41,0240 g
Tłuszcz	29,8470 g
Węglowodany	121,4600 g
w tym NKT	16,1960 g
W tym cukry	8,4450 g
Błonnik	12,5340 g
Sód	495,1000 mg

Data: 02-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, P24), Bitki drobiowe 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	946,8240 kcal
Białko	53,8760 g
Tłuszcz	33,5260 g
Węglowodany	123,3486 g
w tym NKT	7,5956 g
W tym cukry	14,3050 g
Błonnik	21,9690 g
Sód	456,4580 mg

Data: 02-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser Twarogowy Półtłusty 120g *(7, P47), Rukola 20g, Rzodkiewka 50g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	629,0000 kcal
Białko	33,3700 g
Tłuszcz	18,9900 g
Węglowodany	79,3200 g
w tym NKT	12,1800 g
W tym cukry	7,2600 g
Błonnik	8,9700 g
Sód	59,6500 mg

Data: 02-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie 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: 03-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	971,4800 kcal
Białko	44,7500 g
Tłuszcz	31,7560 g
Węglowodany	127,0510 g
w tym NKT	17,1740 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	13,3320 g
Sód	407,0400 mg

Data: 03-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Gołąbki z mięsem i ryżem 200g *(P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Galaretka z truskawką 100g, Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 034,8500 kcal
Białko	31,7530 g
Tłuszcz	37,5850 g
Węglowodany	153,8080 g
w tym NKT	13,6121 g
W tym cukry	22,0600 g
Błonnik	12,9040 g
Sód	185,8500 mg

Data: 03-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczykiem, żółtym serem i ananasem 120g *(3, 4, 7, 10, P16), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	878,2400 kcal
Białko	33,2190 g
Tłuszcz	40,1940 g
Węglowodany	88,5550 g
w tym NKT	13,1211 g
W tym cukry	7,0290 g
Błonnik	8,7670 g
Sód	471,2025 mg

Data: 03-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Kefir M 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	102,0000 kcal
Białko	6,8000 g
Tłuszcz	4,0000 g
Węglowodany	9,4000 g
w tym NKT	2,3800 g

Data: 04-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	844,5000 kcal
Białko	35,6840 g
Tłuszcz	24,8920 g
Węglowodany	115,6000 g
w tym NKT	14,8410 g
W tym cukry	8,9600 g
Błonnik	9,2840 g
Sód	754,5500 mg

Data: 04-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa gulaszowa 450g *(1, 6, 8, 9, 10, 11, P24, P28), Kotlet z jaj 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony z czosnkiem i cebulką 150g *(1, 7, P24, P28), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 329,2150 kcal
Białko	53,4272 g
Tłuszcz	69,6505 g
Węglowodany	134,2201 g
w tym NKT	16,0594 g
W tym cukry	19,5068 g
Błonnik	20,6515 g
Sód	435,5830 mg

Data: 04-03-2026 - 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 Zielona 25g, Ogórki Konserwowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	649,7988 kcal
Białko	34,3620 g
Tłuszcz	21,9732 g
Węglowodany	83,6118 g
w tym NKT	11,5403 g
W tym cukry	4,2152 g
Błonnik	7,7340 g
Sód	553,4060 mg

Data: 04-03-2026 - 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: 05-03-2026 - Czwartek**Dieta: Żywnienie Podstawowe****Posiłek: Śniadanie**

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka Grahamka *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szynka Chlebową 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	845,6000 kcal
Białko	35,7790 g
Tłuszcz	28,8770 g
Węglowodany	111,4100 g
w tym NKT	16,5220 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	12,1340 g
Sód	750,3500 mg

Data: 05-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Boeuf Strogonow duszony 80g *(1, 3, 7, 10, P24), Kasza pęczak *(1, 7), Surówka z kapusty i zielonego ogórka 150g *(7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	893,4100 kcal
Białko	45,8310 g
Tłuszcz	34,5020 g
Węglowodany	113,8140 g
w tym NKT	8,4226 g
W tym cukry	19,1000 g
Błonnik	13,7980 g
Sód	380,4100 mg

Data: 05-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka meksykańska 150g *(3, 7, 9, 10), Kielbasa Szynekowa Drobiowa 50g *(7, 10), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	709,1300 kcal
Białko	27,0960 g
Tłuszcz	24,2970 g
Węglowodany	87,5290 g
w tym NKT	9,9750 g
W tym cukry	7,7160 g
Błonnik	12,9650 g
Sód	482,2500 mg

Data: 05-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Homogenizowany 100G 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: 06-03-2026 - 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), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 106,7050 kcal
Białko	50,7060 g
Tłuszcz	49,1440 g
Węglowodany	117,5850 g
w tym NKT	24,8361 g
W tym cukry	9,0805 g
Błonnik	10,9550 g
Sód	218,2600 mg

Data: 06-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Ser biały ze śmietaną i cebulą 170g *(7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Ogórki Kwaszone 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	653,8000 kcal
Białko	40,7450 g
Tłuszcz	7,6480 g
Węglowodany	109,7370 g
w tym NKT	3,4671 g
W tym cukry	26,7920 g
Błonnik	9,7050 g
Sód	1 213,9400 mg

Data: 06-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Śledzie z suszonymi pomidorami 130g *(4, P24), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	930,6500 kcal
Białko	27,9600 g
Tłuszcz	54,8800 g
Węglowodany	77,6450 g
w tym NKT	10,5265 g
W tym cukry	6,8100 g
Błonnik	10,6800 g
Sód	4 153,3500 mg

Data: 06-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

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: 07-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	834,6500 kcal
Białko	37,7890 g
Tłuszcz	25,0070 g
Węglowodany	112,4250 g
w tym NKT	14,9510 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	7,6640 g
Sód	433,3500 mg

Data: 07-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szpinakowa 400g *(1, 7, 9, P47), Szyńka w jarzynach duszona 250g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	872,3200 kcal
Białko	43,1120 g
Tłuszcz	27,4980 g
Węglowodany	119,9890 g
w tym NKT	12,7785 g
W tym cukry	16,8370 g
Błonnik	13,0010 g
Sód	117,4100 mg

Data: 07-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	578,4030 kcal
Białko	23,3716 g
Tłuszcz	18,6002 g
Węglowodany	76,1037 g
w tym NKT	11,1151 g
W tym cukry	5,2037 g
Błonnik	7,6500 g
Sód	1,3500 mg

Data: 07-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 120 G 120g

Charakterystyka

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

Data: 08-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Biała Delikatesowa 120g, Musztarda Porcyjna 15g *(1, 7, 10), Pomidory 150g, Jajko gotowane 50g *(3), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 115,8500 kcal
Białko	54,4640 g
Tłuszcz	45,2370 g
Węglowodany	118,9640 g
w tym NKT	22,3310 g
W tym cukry	10,6050 g
Błonnik	12,6740 g
Sód	83,8500 mg

Data: 08-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Filet z indyka gotowany 80g *(9), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	915,7040 kcal
Białko	43,8390 g
Tłuszcz	30,9042 g
Węglowodany	106,4156 g
w tym NKT	15,1511 g
W tym cukry	21,4410 g
Błonnik	19,4220 g
Sód	151,8760 mg

Data: 08-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z

Kurczaka 50g *(7, 10), Sałata Lodowa 25g, Miód 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	632,3000 kcal
Białko	21,9770 g
Tłuszcz	15,2500 g
Węglowodany	98,7250 g
w tym NKT	9,1650 g
W tym cukry	24,8750 g
Błonnik	7,6500 g
Sód	401,3500 mg

Data: 08-03-2026 - 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: 09-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie 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 15g *(7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	819,5000 kcal
Białko	35,3590 g
Tłuszcz	26,1970 g
Węglowodany	109,3100 g
w tym NKT	14,7860 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	11,5640 g
Sód	693,3500 mg

Data: 09-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Pieczeń rzymska 100g *(1, 3, 7, P24), Sos grzybowy 100g *(1, P24, P36), Ziemniaki z wody 200g, Kapusta kiszona duszona 130g *(1, 7, P24), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	996,9400 kcal
Białko	38,6000 g
Tłuszcz	41,6470 g
Węglowodany	125,3110 g
w tym NKT	7,5592 g
W tym cukry	13,2740 g
Błonnik	14,1660 g
Sód	758,2300 mg

Data: 09-03-2026 - 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	655,1700 kcal
Białko	30,6780 g
Tłuszcz	23,3530 g
Węglowodany	77,6400 g
w tym NKT	14,4352 g
W tym cukry	7,5520 g
Błonnik	7,7040 g
Sód	62,1400 mg

Data: 09-03-2026 - 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: 10-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski , graham , masło *(1, 7), Polędwica Sopocka *(10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	968,9300 kcal
Białko	45,3500 g
Tłuszcz	31,7060 g
Węglowodany	122,9010 g
w tym NKT	17,7490 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	12,1320 g
Sód	294,5400 mg

Data: 10-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa meksykańska z kurczakiem 400g *(9, P24, P28), Gulasz z ciecierzycy duszony 400g *(P24, P28), Ryż brązowy 160g *(7), Koktajl z truskawek i banana 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 173,1600 kcal
Białko	54,0440 g
Tłuszcz	25,8580 g
Węglowodany	173,5290 g
w tym NKT	10,7484 g
W tym cukry	30,2690 g
Błonnik	27,7840 g
Sód	169,0100 mg

Data: 10-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Paprykarz Z Łososia 60g *(4), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	632,6812 kcal
Białko	19,5728 g
Tłuszcz	25,4716 g
Węglowodany	78,5181 g
w tym NKT	12,5634 g
W tym cukry	3,9247 g
Błonnik	7,6500 g
Sód	360,0160 mg

Data: 10-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny B/Laktozy 150 MI 150g *(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

*** 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	