



Data: 10-04-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 771,6800 kcal |
| Białko | 41,8960 g |
| Tłuszcz | 19,6900 g |
| Węglowodany | 105,7490 g |
| w tym NKT | 11,2230 g |
| W tym cukry | 12,2870 g |
| Błonnik | 13,9550 g |
| Sód | 58,1400 mg |

Data: 10-04-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10), Śledź z jogurtem i śmietaną 160g *(4, 7, P24, P39, P47), Ziemniaki z wody 200g, Ogórki Kwaszone 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 742,5860 kcal |
| Białko | 38,5363 g |
| Tłuszcz | 25,0300 g |
| Węglowodany | 97,2919 g |
| w tym NKT | 3,3284 g |
| W tym cukry | 25,6129 g |
| Błonnik | 14,5125 g |
| Sód | 8 316,8605 mg |

Data: 10-04-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z jaj z koperkiem 120g *(3), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 703,9900 kcal |
| Białko | 27,9010 g |
| Tłuszcz | 32,0290 g |
| Węglowodany | 73,5320 g |
| w tym NKT | 9,6960 g |
| W tym cukry | 3,2760 g |
| Błonnik | 7,6830 g |
| Sód | 177,2200 mg |

Data: 10-04-2026 - 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: 11-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędlina 50g, Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 683,7000 kcal |
| Białko | 32,4590 g |
| Tłuszcz | 17,5970 g |
| Węglowodany | 98,5600 g |
| w tym NKT | 10,0960 g |
| W tym cukry | 9,2350 g |
| Błonnik | 9,0140 g |
| Sód | 265,4000 mg |

Data: 11-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Poledwica wieprzowa duszona z jabłkami 80g *(1, P39), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 766,2860 kcal |
| Białko | 54,6383 g |
| Tłuszcz | 24,1460 g |
| Węglowodany | 103,9579 g |
| w tym NKT | 4,7591 g |
| W tym cukry | 12,1289 g |
| Błonnik | 17,1255 g |
| Sód | 107,1805 mg |

Data: 11-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 491,6000 kcal |
| Białko | 23,2500 g |
| Tłuszcz | 10,5000 g |
| Węglowodany | 72,7250 g |
| w tym NKT | 6,1150 g |
| W tym cukry | 3,2750 g |
| Błonnik | 7,6500 g |
| Sód | 360,9000 mg |

Data: 11-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnie 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: 12-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie 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 Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 971,0500 kcal |
| Białko | 46,7640 g |
| Tłuszcz | 39,5870 g |
| Węglowodany | 104,1590 g |
| w tym NKT | 16,5860 g |
| W tym cukry | 10,6800 g |
| Błonnik | 6,7240 g |
| Sód | 1 031,4000 mg |

Data: 12-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z indyka duszony 90g *(1), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 867,0200 kcal |
| Białko | 42,0180 g |
| Tłuszcz | 21,1180 g |
| Węglowodany | 112,7610 g |
| w tym NKT | 5,3057 g |
| W tym cukry | 18,5170 g |
| Błonnik | 9,9990 g |
| Sód | 63,0900 mg |

Data: 12-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Biała 50g *(1, 6, 9,

10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 568,5500 kcal |
| Białko | 21,6250 g |
| Tłuszcz | 16,7000 g |
| Węglowodany | 79,4000 g |
| w tym NKT | 6,5300 g |
| W tym cukry | 3,4000 g |
| Błonnik | 13,6000 g |
| Sód | 13,2325 mg |

Data: 12-04-2026 - 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: 13-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 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), Szynka Chlebowa 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 759,6000 kcal |
| Białko | 31,4390 g |
| Tłuszcz | 24,0320 g |
| Węglowodany | 104,2750 g |
| w tym NKT | 11,7060 g |
| W tym cukry | 8,2350 g |
| Błonnik | 13,1390 g |
| Sód | 712,9000 mg |

Data: 13-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 400g *(1, 7, 9, P24), Roladka wieprzowa duszona z groszkiem i serem 120g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek z olejem 150g *(P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|-----------------|
| Wartość energetyczna | 1 076,7060 kcal |
| Białko | 48,0793 g |
| Tłuszcz | 50,6100 g |
| Węglowodany | 117,9099 g |
| w tym NKT | 7,9306 g |
| W tym cukry | 21,7549 g |
| Błonnik | 17,8785 g |
| Sód | 1 118,2505 mg |

Data: 13-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 593,4800 kcal |
| Białko | 31,5770 g |
| Tłuszcz | 16,1980 g |
| Węglowodany | 77,4440 g |
| w tym NKT | 10,3270 g |
| W tym cukry | 7,4520 g |
| Błonnik | 7,6860 g |
| Sód | 49,4400 mg |

Data: 13-04-2026 - 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: 14-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka *(7), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 926,4300 kcal |
| Białko | 45,0900 g |
| Tłuszcz | 24,4110 g |
| Węglowodany | 130,7210 g |
| w tym NKT | 13,7740 g |
| W tym cukry | 14,3800 g |
| Błonnik | 12,3820 g |
| Sód | 488,3400 mg |

Data: 14-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa meksykańska z kurczakiem 400g *(9, P24, P28), Filet z indyka z pieczarkami 150g *(1, 7, 9, 10, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i selera *(7, 9, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 978,3460 kcal |
| Białko | 55,4713 g |
| Tłuszcz | 36,6290 g |
| Węglowodany | 117,3409 g |
| w tym NKT | 14,4703 g |
| W tym cukry | 25,7119 g |
| Błonnik | 24,2845 g |
| Sód | 324,6005 mg |

Data: 14-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczykiem, żółtym serem i ananase 120g *(3, 4, 7, 10, P16), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 830,9930 kcal |
| Białko | 34,5156 g |
| Tłuszcz | 33,8442 g |
| Węglowodany | 89,7837 g |
| w tym NKT | 12,3712 g |
| W tym cukry | 8,9577 g |
| Błonnik | 8,7670 g |
| Sód | 470,4200 mg |

Data: 14-04-2026 - 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: 15-04-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 747,2000 kcal |
| Białko | 32,8340 g |
| Tłuszcz | 19,6920 g |
| Węglowodany | 105,4000 g |
| w tym NKT | 11,0110 g |
| W tym cukry | 8,5600 g |
| Błonnik | 9,2840 g |
| Sód | 294,1000 mg |

Data: 15-04-2026 - Środa**Dieta: Żywnie Podstawowe****Posiłek: Obiad**

Skład: Kapuśniak mazurski 400g *(9, 10, P24), Curry z kurczaka 200g *(1, 7, P24), Ryż brązowy 160g *(7), Koktajl owocowy z jogurtem greckim 200g *(7, P47)

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|-----------------|
| Wartość energetyczna | 1 108,5900 kcal |
| Białko | 48,6470 g |
| Tłuszcz | 42,1450 g |
| Węglowodany | 141,6970 g |
| w tym NKT | 13,3621 g |
| W tym cukry | 17,9870 g |
| Błonnik | 17,6520 g |
| Sód | 380,2700 mg |

Data: 15-04-2026 - Środa**Dieta: Żywnie Podstawowe****Posiłek: Kolacja**

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(7, 10, P47), Ogórki Konserwowe 150g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 579,7700 kcal |
| Białko | 30,7230 g |
| Tłuszcz | 15,8230 g |
| Węglowodany | 83,7500 g |
| w tym NKT | 8,1752 g |
| W tym cukry | 4,3670 g |
| Błonnik | 7,7340 g |
| Sód | 908,7400 mg |

Data: 15-04-2026 - Środa**Dieta: Żywnie 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: 16-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Kiełbasa Szynekowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 693,1000 kcal |
| Białko | 30,6240 g |
| Tłuszcz | 17,2220 g |
| Węglowodany | 104,0900 g |
| w tym NKT | 9,9780 g |
| W tym cukry | 8,5800 g |
| Błonnik | 12,4840 g |
| Sód | 730,5000 mg |

Data: 16-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Boeuf Strogonow 80g *(1, 3, 7, 10, P24), kluski kładzione do sosów 200g *(1, 3, 7, P47), Buraczki z chrzanem 160g *(7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|-----------------|
| Wartość energetyczna | 1 256,5050 kcal |
| Białko | 56,9365 g |
| Tłuszcz | 40,2765 g |
| Węglowodany | 173,6700 g |
| w tym NKT | 12,3061 g |
| W tym cukry | 34,7780 g |
| Błonnik | 14,9870 g |
| Sód | 463,4450 mg |

Data: 16-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynek Delikatesowa Z Kurczaka 50g *(7, 10), Sałatka jarzynowa ws 150g *(3, 7, 9, 10, P39), Rukola 20g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 680,1200 kcal |
| Białko | 25,8740 g |
| Tłuszcz | 24,7330 g |
| Węglowodany | 87,7570 g |
| w tym NKT | 7,4596 g |
| W tym cukry | 6,9740 g |
| Błonnik | 12,8670 g |
| Sód | 642,8900 mg |

Data: 16-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski 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: 17-04-2026 - Piątek

Dieta: Żywnie 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 | 934,1050 kcal |
| Białko | 41,6110 g |
| Tłuszcz | 40,0840 g |
| Węglowodany | 101,1700 g |
| w tym NKT | 19,6211 g |
| W tym cukry | 8,6355 g |
| Błonnik | 9,4100 g |
| Sód | 225,3100 mg |

Data: 17-04-2026 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik b/ml 450g *(1, 9, 10), Filet rybny panierowany smażony 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony z czosnkiem i cebulką 150g *(1, 7, P24, P28), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|-----------------|
| Wartość energetyczna | 1 005,3860 kcal |
| Białko | 42,4853 g |
| Tłuszcz | 43,3790 g |
| Węglowodany | 118,6909 g |
| w tym NKT | 5,3924 g |
| W tym cukry | 15,9959 g |
| Błonnik | 16,7175 g |
| Sód | 279,1705 mg |

Data: 17-04-2026 - 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), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 622,5200 kcal |
| Białko | 30,3060 g |
| Tłuszcz | 18,8080 g |
| Węglowodany | 80,0710 g |
| w tym NKT | 8,1910 g |
| W tym cukry | 8,0290 g |
| Błonnik | 9,0240 g |
| Sód | 58,4400 mg |

Data: 17-04-2026 - 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: 18-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło *(1, 7), Kawa zbożowa 200g *(1), Kurczak Gotowany-Wędlina 50g, Pomidory 150g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 668,7000 kcal |
| Białko | 30,8090 g |
| Tłuszcz | 16,9970 g |
| Węglowodany | 95,4100 g |
| w tym NKT | 10,0210 g |
| W tym cukry | 9,2350 g |
| Błonnik | 12,3140 g |
| Sód | 272,9000 mg |

Data: 18-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Kotlet mielony 100g *(1, 3, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 997,1260 kcal |
| Białko | 35,8553 g |
| Tłuszcz | 45,8610 g |
| Węglowodany | 111,6199 g |
| w tym NKT | 7,1665 g |
| W tym cukry | 26,9059 g |
| Błonnik | 11,4015 g |
| Sód | 168,7705 mg |

Data: 18-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 564,9000 kcal |
| Białko | 23,2600 g |
| Tłuszcz | 17,9500 g |
| Węglowodany | 74,0850 g |
| w tym NKT | 11,2650 g |
| W tym cukry | 4,6350 g |
| Błonnik | 7,6500 g |
| Sód | 480,9000 mg |

Data: 18-04-2026 - 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: 19-04-2026 - 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: 19-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Filet z indyka duszony 90g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Marchew z groszkiem 160g *(1), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 835,3400 kcal |
| Białko | 44,5160 g |
| Tłuszcz | 21,2460 g |
| Węglowodany | 105,1610 g |
| w tym NKT | 4,2069 g |
| W tym cukry | 14,7340 g |
| Błonnik | 16,2130 g |
| Sód | 221,5800 mg |

Data: 19-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(10), Papryka 150g, Miód 25g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza | Ilość Jm |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 625,3500 kcal |
| Białko | 26,6975 g |
| Tłuszcz | 11,9000 g |
| Węglowodany | 101,6000 g |
| w tym NKT | 6,5050 g |
| W tym cukry | 21,4000 g |
| Błonnik | 10,3000 g |
| Sód | 325,4000 mg |

Data: 19-04-2026 - 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 |

*** 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 | |