



Data: 10-04-2026 - Piątek

Dieta: Żywienie 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: Żywienie 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 Kwasszone 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: Żywienie 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: Żywienie 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	764,5860 kcal
Białko	54,6233 g
Tłuszcz	24,1310 g
Węglowodany	103,5179 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 z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	845,6200 kcal
Białko	41,7180 g
Tłuszcz	20,8780 g
Węglowodany	108,9810 g
w tym NKT	5,3377 g
W tym cukry	18,6770 g
Błonnik	10,3990 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), Szyńka 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: Żywnie 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: 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: 14-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(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	928,4300 kcal
Białko	45,5900 g
Tłuszcz	24,7610 g
Węglowodany	130,3210 g
w tym NKT	13,8740 g
W tym cukry	13,9800 g
Błonnik	12,3820 g
Sód	428,3400 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	976,9960 kcal
Białko	55,2733 g
Tłuszcz	36,6050 g
Węglowodany	117,0649 g
w tym NKT	14,4658 g
W tym cukry	25,7029 g
Błonnik	24,0625 g
Sód	324,0605 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 ananasek 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 indyka 200g *(1, 7, P24), Ryż brązowy 160g *(7), Koktajl owocowy z jogurtem greckim 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 090,5900 kcal
Białko	45,8870 g
Tłuszcz	41,4250 g
Węglowodany	141,6970 g
w tym NKT	13,2781 g
W tym cukry	17,9870 g
Błonnik	17,6520 g
Sód	370,6700 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), Kielbasa 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: Żywnienie 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: 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	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: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 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: Żywnie 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: 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: 19-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski , graham , masło *(1, 7), Szynka 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: Żywnie 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: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szyunka 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: Żywienie 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	