



Data: 20-04-2026 - 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 10 G 10g *(7), Szyńka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	740,7000 kcal
Białko	30,1740 g
Tłuszcz	18,8470 g
Węglowodany	112,0600 g
w tym NKT	9,8660 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	12,5340 g
Sód	954,6500 mg

Data: 20-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka po chińsku duszony 250g, Ryż na sypko 160g *(7), Jabłka Deserowe 200g *(P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	979,6700 kcal
Białko	50,4240 g
Tłuszcz	28,9790 g
Węglowodany	131,4270 g
w tym NKT	9,9376 g
W tym cukry	15,0710 g
Błonnik	10,8970 g
Sód	376,1600 mg

Data: 20-04-2026 - 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	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: 20-04-2026 - 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: 21-04-2026 - 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	898,8300 kcal
Białko	44,8550 g
Tłuszcz	25,5460 g
Węglowodany	122,5860 g
w tym NKT	13,9640 g
W tym cukry	14,1700 g
Błonnik	12,9870 g
Sód	426,5900 mg

Data: 21-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa-dieta 400g *(7, 9, 10), Sos boloński 250g *(1, 8, 9, 10, P24, P28), Makaron Spaghetti 100g *(1, 7), Galaretka z wiśnią 100g, Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 037,9360 kcal
Białko	39,0951 g
Tłuszcz	40,4390 g
Węglowodany	135,4540 g
w tym NKT	9,3431 g
W tym cukry	24,0100 g
Błonnik	10,4292 g
Sód	222,1810 mg

Data: 21-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Paprykarz Z Łososia 120g *(4), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	732,0000 kcal
Białko	26,1400 g
Tłuszcz	31,3800 g
Węglowodany	84,0050 g
w tym NKT	10,9650 g
W tym cukry	4,2350 g
Błonnik	7,6500 g
Sód	714,9000 mg

Data: 21-04-2026 - 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: 22-04-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1), Serek Haga 16,66g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	723,2312 kcal
Białko	29,8918 g
Tłuszcz	22,8286 g
Węglowodany	97,0431 g
w tym NKT	14,2694 g
W tym cukry	9,8847 g
Błonnik	12,3140 g
Sód	414,5660 mg

Data: 22-04-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa gulaszowa 450g *(1, 9, P24, P28), Pierogi z truskawkami 250g *(1, 3, 7), Koktajl owocowo- bananowy 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 405,0900 kcal
Białko	38,5350 g
Tłuszcz	54,3180 g
Węglowodany	191,5320 g
w tym NKT	15,1572 g
W tym cukry	43,0040 g
Błonnik	17,9230 g
Sód	160,2900 mg

Data: 22-04-2026 - 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 Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	588,7850 kcal
Białko	31,9230 g
Tłuszcz	15,7535 g
Węglowodany	76,5276 g
w tym NKT	8,5490 g
W tym cukry	5,1798 g
Błonnik	7,7340 g
Sód	426,2160 mg

Data: 22-04-2026 - 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: 23-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Szyunka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	754,0800 kcal
Białko	34,4590 g
Tłuszcz	19,9110 g
Węglowodany	112,1770 g
w tym NKT	10,6795 g
W tym cukry	8,6850 g
Błonnik	9,3090 g
Sód	266,3700 mg

Data: 23-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa grzybowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, P24, P36), Kurczak pieczony 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Colesław 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 231,2508 kcal
Białko	75,6241 g
Tłuszcz	54,3088 g
Węglowodany	97,9545 g
w tym NKT	10,5601 g
W tym cukry	16,8109 g
Błonnik	12,3699 g
Sód	128,4209 mg

Data: 23-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kiełbasa Szykowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pasta z soczewicy 120g *(9, P24), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	748,1600 kcal
Białko	36,2500 g
Tłuszcz	18,1050 g
Węglowodany	107,2900 g
w tym NKT	7,0645 g
W tym cukry	8,5810 g
Błonnik	17,0940 g
Sód	549,0000 mg

Data: 23-04-2026 - 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: 24-04-2026 - 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: 24-04-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kotlet mielony z ryby smażony 100g *(1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, P24, P28, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g *(P24, P39), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	908,3187 kcal
Białko	32,5771 g
Tłuszcz	33,5768 g
Węglowodany	114,8611 g
w tym NKT	1,5838 g
W tym cukry	34,5173 g
Błonnik	18,1217 g
Sód	760,4607 mg

Data: 24-04-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i warzyw 120g *(7, P47), Sałata Zielona, Jabłka Deserowe 200g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	624,3400 kcal
Białko	29,0360 g
Tłuszcz	13,3940 g
Węglowodany	97,1320 g
w tym NKT	7,7100 g
W tym cukry	7,4360 g
Błonnik	8,8930 g
Sód	59,1700 mg

Data: 24-04-2026 - 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: 25-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(1, 6, 7, 9), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	696,8500 kcal
Białko	31,9390 g
Tłuszcz	16,2570 g
Węglowodany	103,0750 g
w tym NKT	9,6710 g
W tym cukry	8,4600 g
Błonnik	12,1640 g
Sód	492,9000 mg

Data: 25-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy duszony 240g *(1, 9, 10), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	810,7500 kcal
Białko	44,0241 g
Tłuszcz	30,9292 g
Węglowodany	90,6982 g
w tym NKT	11,0628 g
W tym cukry	16,0182 g
Błonnik	15,8153 g
Sód	145,0915 mg

Data: 25-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Delikatesowa Z Kurczaka 50g *(7, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	662,1000 kcal
Białko	34,2500 g
Tłuszcz	24,1500 g
Węglowodany	73,8250 g
w tym NKT	14,9650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sód	809,4000 mg

Data: 25-04-2026 - 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: 26-04-2026 - 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), Ketchup Porcyjny 15 G 15g,

Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	953,2000 kcal
Białko	46,6140 g
Tłuszcz	38,1620 g
Węglowodany	102,9590 g
w tym NKT	16,4660 g
W tym cukry	9,6450 g
Błonnik	6,7240 g
Sód	1 031,4000 mg

Data: 26-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	827,9700 kcal
Białko	45,0280 g
Tłuszcz	20,9080 g
Węglowodany	106,7060 g
w tym NKT	4,8857 g
W tym cukry	15,6870 g
Błonnik	15,7890 g
Sód	178,1900 mg

Data: 26-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Chlebowa *(1, 7, 8, 9, 10), Pomidory 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	593,3500 kcal
Białko	21,0000 g
Tłuszcz	14,8750 g
Węglowodany	89,6000 g
w tym NKT	7,9300 g
W tym cukry	14,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sód	512,9000 mg

Data: 26-04-2026 - 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: 27-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnie 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 10 G 10g *(7), Kiełbasa Szynkowa 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	754,7000 kcal
Białko	30,6740 g
Tłuszcz	19,6470 g
Węglowodany	113,2600 g
w tym NKT	10,1160 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	12,5340 g
Sód	834,6500 mg

Data: 27-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, P24), Sznycel z indyka pieczony 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty i zielonego ogórka 150g *(7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	813,7243 kcal
Białko	38,9261 g
Tłuszcz	27,1780 g
Węglowodany	102,0571 g
w tym NKT	3,8613 g
W tym cukry	16,8159 g
Błonnik	11,6671 g
Sód	185,8775 mg

Data: 27-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Rzodkiewka 60g, Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	601,8800 kcal
Białko	32,1770 g
Tłuszcz	16,3180 g
Węglowodany	80,0840 g
w tym NKT	10,3570 g
W tym cukry	7,5120 g
Błonnik	9,3060 g
Sód	56,0400 mg

Data: 27-04-2026 - 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: 28-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędlna 50g, Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	908,3300 kcal
Białko	46,3550 g
Tłuszcz	25,7960 g
Węglowodany	122,5860 g
w tym NKT	14,1640 g
W tym cukry	14,1700 g
Błonnik	12,9870 g
Sód	266,5900 mg

Data: 28-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony w sosie ze szpinakiem 150g *(1, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek z olejem 150g *(P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	899,9575 kcal
Białko	42,1322 g
Tłuszcz	28,7168 g
Węglowodany	110,6078 g
w tym NKT	6,8062 g
W tym cukry	21,1759 g
Błonnik	18,9439 g
Sód	187,4211 mg

Data: 28-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Śledzie z suszonymi pomidorami 130g *(4, P24), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	938,3530 kcal
Białko	30,4816 g
Tłuszcz	53,7802 g
Węglowodany	79,5737 g
w tym NKT	9,7766 g
W tym cukry	8,7387 g
Błonnik	10,6800 g
Sód	4 152,9000 mg

Data: 28-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski Ziarnisty Lekki 150G *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	121,5000 kcal
Białko	16,5000 g
Tłuszcz	4,5000 g
Węglowodany	3,6000 g
w tym NKT	3,0000 g
Sód	570,0000 mg

Data: 29-04-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	678,7000 kcal
Białko	32,8090 g
Tłuszcz	16,9970 g
Węglowodany	95,8600 g
w tym NKT	9,9210 g
W tym cukry	9,2350 g
Błonnik	12,3140 g
Sód	332,9000 mg

Data: 29-04-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 400g *(1, 7, 9, P24), Gulasz z ciecierzycy 400g *(1, P24, P28), Ryż na sypko 160g *(7), Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	936,3700 kcal
Białko	37,2130 g
Tłuszcz	14,4090 g
Węglowodany	162,8730 g
w tym NKT	5,7939 g
W tym cukry	25,8300 g
Błonnik	26,0550 g
Sód	1 091,6000 mg

Data: 29-04-2026 - 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 Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	570,7700 kcal
Białko	29,5230 g
Tłuszcz	15,0730 g
Węglowodany	75,8000 g
w tym NKT	8,0252 g
W tym cukry	4,3670 g
Błonnik	7,7340 g
Sód	908,7400 mg

Data: 29-04-2026 - 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

*** 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	