



Data: 01-04-2026 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1), Filet Z Indyka Gotowany *(1, 6, 7, 9)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	723,4800 kcal
Białko	34,6890 g
Tłuszcz	18,0310 g
Węglowodany	102,1770 g
w tym NKT	10,1835 g
W tym cukry	8,5350 g
Błonnik	8,2890 g
Sód	516,8700 mg

Data: 01-04-2026 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10, P50), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g *(1, P24), Kasza pęczak *(1), Kapusta czerwona duszona 150g *(1, P24, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 086,8250 kcal
Białko	41,1215 g
Tłuszcz	53,6620 g
Węglowodany	125,1140 g
w tym NKT	13,4262 g
W tym cukry	16,0985 g
Błonnik	16,3895 g
Sód	165,5550 mg

Data: 01-04-2026 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 100g *(6, 7, 9, 10, P47), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	562,1500 kcal
Białko	28,3250 g
Tłuszcz	14,8090 g
Węglowodany	75,4740 g
w tym NKT	7,7570 g
W tym cukry	4,3150 g
Błonnik	7,7340 g
Sód	556,8390 mg

Data: 01-04-2026 - 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: 02-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1), Polędwica Sopocka *(10)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	735,9500 kcal
Białko	32,5590 g
Tłuszcz	19,4370 g
Węglowodany	108,4750 g
w tym NKT	10,9920 g
W tym cukry	8,6100 g
Błonnik	11,9840 g
Sód	529,9000 mg

Data: 02-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z brokułów 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P47, P50), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka włoska z buraków gotowanych z olejem 150g *(P24), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 153,3510 kcal
Białko	70,7953 g
Tłuszcz	41,2480 g
Węglowodany	107,0219 g
w tym NKT	10,2242 g
W tym cukry	23,9844 g
Błonnik	12,4515 g
Sód	539,5405 mg

Data: 02-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z kurczakiem, kukurydzą i ananasem 160g *(3, 7, 9, 10, P16, P24), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	929,5700 kcal
Białko	30,0105 g
Tłuszcz	27,7030 g
Węglowodany	136,8550 g
w tym NKT	7,0707 g
W tym cukry	24,2245 g
Błonnik	10,6540 g
Sód	35,9225 mg

Data: 02-04-2026 - 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: 03-04-2026 - 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: 03-04-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 450g *(1, 9, 10, P50), Miruna saute 120g *(1, 4, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g *(P24, P39, P50), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	821,6260 kcal
Białko	34,0823 g
Tłuszcz	33,9900 g
Węglowodany	99,3199 g
w tym NKT	0,9482 g
W tym cukry	15,8399 g
Błonnik	13,9025 g
Sód	598,7005 mg

Data: 03-04-2026 - 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, P50), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	620,5200 kcal
Białko	30,2360 g
Tłuszcz	18,8080 g
Węglowodany	79,4310 g
w tym NKT	8,1870 g
W tym cukry	7,8290 g
Błonnik	8,6640 g
Sód	50,2400 mg

Data: 03-04-2026 - 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: 04-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło *(1, 7), Pasta z pieczonych warzyw z oliwą z oliwek 120g *(P50), Ser Twarogowy Topiony Deliser 35g *(7), Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	834,3100 kcal
Białko	26,5580 g
Tłuszcz	31,9160 g
Węglowodany	112,5440 g
w tym NKT	10,4461 g
W tym cukry	13,2710 g
Błonnik	13,1160 g
Sód	110,0850 mg

Data: 04-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Ser biały bez laktozy - obiad 150g *(7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z marchwi i jabłek z olejem 160g *(P39, P50), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	749,9960 kcal
Białko	41,0203 g
Tłuszcz	16,1810 g
Węglowodany	109,7339 g
w tym NKT	5,9840 g
W tym cukry	36,7739 g
Błonnik	14,4265 g
Sód	166,6305 mg

Data: 04-04-2026 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Szyńka 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: 04-04-2026 - Sobota

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: 05-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Chleb baltonowski , graham , masło *(1, 7), Kielbasa Biała Delikatesowa 120g, Musztarda Porcyjna 15g *(1, 7, 10), Szyńka Delikatesowa Z Kurczaka 50g *(7, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałatka jarzynowa 150g *(3, 7, 10, P39, P50), Babka Piaskowa 130g *(1), Mandarynka Świeża 130g *(P69), Herbata z cytryną 200g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 341,6674 kcal
Białko	60,4965 g
Tłuszcz	43,1600 g
Węglowodany	176,9900 g
w tym NKT	14,7119 g
W tym cukry	15,9460 g
Błonnik	13,5370 g
Sód	648,7106 mg

Data: 05-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	866,2900 kcal
Białko	47,6260 g
Tłuszcz	20,9110 g
Węglowodany	112,6060 g
w tym NKT	4,2409 g
W tym cukry	14,5440 g
Błonnik	12,4330 g
Sód	143,2800 mg

Data: 05-04-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Szyunka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	524,5812 kcal
Białko	20,5828 g
Tłuszcz	14,8316 g
Węglowodany	73,7581 g
w tym NKT	10,1134 g
W tym cukry	3,9247 g
Błonnik	7,6500 g
Sód	742,5660 mg

Data: 05-04-2026 - Niedziela

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: 06-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Parówki Drobiowe 120g *(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 15 G 15g, Serek Puszasty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Pomidory 150g, Babka Piaskowa 130g *(1), Mandarynka Świeża 130g *(P69),

Miód 25g, Jajko gotowane 50g *(3), Herbata z cytryną 200g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 343,5500 kcal
Białko	47,3325 g
Tłuszcz	44,7700 g
Węglowodany	184,6650 g
w tym NKT	17,7510 g
W tym cukry	31,5850 g
Błonnik	14,9100 g
Sód	1 118,2500 mg

Data: 06-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g, Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	808,4670 kcal
Białko	49,0045 g
Tłuszcz	31,4311 g
Węglowodany	95,1358 g
w tym NKT	8,4876 g
W tym cukry	14,7590 g
Błonnik	14,0960 g
Sód	104,5830 mg

Data: 06-04-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Filet z kurczaka w galarecie 150g *(3, P50), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	601,4830 kcal
Białko	36,8646 g
Tłuszcz	14,7712 g
Węglowodany	78,7737 g
w tym NKT	8,3143 g
W tym cukry	6,6807 g
Błonnik	10,1440 g
Sód	91,3500 mg

Data: 06-04-2026 - 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: 07-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Ser biały z zieloną pietruszką 120g *(7, P47), Rukola, Powidła, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 026,6400 kcal
Białko	53,6240 g
Tłuszcz	30,0900 g
Węglowodany	133,1060 g
w tym NKT	17,8841 g
W tym cukry	28,9710 g
Błonnik	10,3490 g
Sód	50,5100 mg

Data: 07-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Gulasz wieprzowy duszony z szynki 180g *(1, 9, 10, P24), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	879,9957 kcal
Białko	43,6545 g
Tłuszcz	36,9636 g
Węglowodany	101,0846 g
w tym NKT	12,2797 g
W tym cukry	22,5741 g
Błonnik	22,8108 g
Sód	297,4512 mg

Data: 07-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Ogórki Kwaszone 100g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	497,6000 kcal
Białko	22,4000 g
Tłuszcz	11,1500 g
Węglowodany	73,9000 g
w tym NKT	6,2550 g
W tym cukry	3,2500 g
Błonnik	7,8000 g
Sód	1 123,9000 mg

Data: 07-04-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnie 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: 08-04-2026 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	749,7000 kcal
Białko	36,4740 g
Tłuszcz	17,9970 g
Węglowodany	108,4100 g
w tym NKT	10,1310 g
W tym cukry	8,4450 g
Błonnik	13,2840 g
Sód	334,6500 mg

Data: 08-04-2026 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa grochowa 400g *(1, 6, 7, 9, 10, P24, P28), Bitki drobiowe duszone 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	887,0860 kcal
Białko	51,2183 g
Tłuszcz	25,2090 g
Węglowodany	125,5159 g
w tym NKT	4,2921 g
W tym cukry	19,9909 g
Błonnik	26,0335 g
Sód	487,4705 mg

Data: 08-04-2026 - 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), Sałata Zielona 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: 08-04-2026 - 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: 09-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski , graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Ogórki Kwaszone 100g, Sałata Zielona 25g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 067,2100 kcal
Białko	60,0050 g
Tłuszcz	37,6450 g
Węglowodany	118,3130 g
w tym NKT	22,4365 g
W tym cukry	13,9450 g
Błonnik	9,7370 g
Sód	1 497,5600 mg

Data: 09-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Żurek litewski 400g *(1, 7, 9, 10, P24, P28), Gołąbki z mięsem, kaszą pęczak i pieczarkami *(1, P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 087,1360 kcal
Białko	36,5043 g
Tłuszcz	48,3300 g
Węglowodany	138,8919 g
w tym NKT	14,3050 g
W tym cukry	16,9999 g
Błonnik	13,1465 g
Sód	440,7005 mg

Data: 09-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędlna 50g, Sałatka meksykańska 150g *(3, 7, 9, 10), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	680,8300 kcal
Białko	29,0460 g
Tłuszcz	20,4470 g
Węglowodany	87,5290 g
w tym NKT	7,3750 g
W tym cukry	7,7160 g
Błonnik	12,9650 g
Sód	261,8000 mg

Data: 09-04-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski 200g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	145,5000 kcal
Białko	22,5000 g
Tłuszcz	4,5000 g
Węglowodany	3,4500 g
w tym NKT	3,0000 g
W tym cukry	3,4500 g

Data: 31-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie 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	926,6300 kcal
Białko	46,9500 g
Tłuszcz	26,1560 g
Węglowodany	126,0510 g
w tym NKT	14,2240 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	13,3320 g
Sód	266,5900 mg

Data: 31-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10, P50), Gołąbki z mięsem i ryżem 200g *(1, 6, 9, 10, P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Galaretkę z owocami 100g, Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	916,7220 kcal
Białko	29,7954 g
Tłuszcz	35,5107 g
Węglowodany	126,0249 g
w tym NKT	12,7359 g
W tym cukry	18,8279 g
Błonnik	8,7105 g
Sód	139,7729 mg

Data: 31-03-2026 - Wtorek**Dieta: Żywnie Podstawowe****Posiłek: Kolacja**

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka z ogórkiem kiszonym 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	721,8604 kcal
Białko	29,7021 g
Tłuszcz	25,6072 g
Węglowodany	86,6687 g
w tym NKT	9,2864 g
W tym cukry	6,7767 g
Błonnik	8,6010 g
Sód	582,1906 mg

Data: 31-03-2026 - Wtorek**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

*** 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	