



Data: 10-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie 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 Zielona 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: 10-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	815,7700 kcal
Białko	42,3580 g
Tłuszcz	20,3380 g
Węglowodany	106,9760 g
w tym NKT	4,7727 g
W tym cukry	15,7370 g
Błonnik	17,7590 g
Sód	168,5900 mg

Data: 10-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	680,6000 kcal
Białko	32,9000 g
Tłuszcz	24,4500 g
Węglowodany	78,7000 g
w tym NKT	15,0300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sód	421,4000 mg

Data: 10-05-2026 - 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: 11-05-2026 - 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), Kurczak Gotowany-Wędlina 50g, Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	777,7000 kcal
Białko	35,8240 g
Tłuszcz	20,2970 g
Węglowodany	114,8100 g
w tym NKT	10,2910 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	9,2340 g
Sód	467,1500 mg

Data: 11-05-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Pieczeń rzymska 100g *(1, 3, 7, P24), Sos pieczarkowy 100g *(1, 7, P24), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z sałaty lodowej z pomidorkami z oliwą 90g *(3, 7, 10), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 045,8995 kcal
Białko	44,1941 g
Tłuszcz	57,2978 g
Węglowodany	86,3519 g
w tym NKT	18,7083 g
W tym cukry	10,7820 g
Błonnik	7,5439 g
Sód	523,1669 mg

Data: 11-05-2026 - 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: 11-05-2026 - 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: 12-05-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	898,9300 kcal
Białko	41,8000 g
Tłuszcz	23,4560 g
Węglowodany	125,0110 g
w tym NKT	13,5790 g
W tym cukry	14,4950 g
Błonnik	16,1820 g
Sód	495,2900 mg

Data: 12-05-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Gołąbki pieczone z mięsem i ryżem 200g *(P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Koktajl owocowy z jogurtem greckim 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	974,9375 kcal
Białko	35,5671 g
Tłuszcz	39,0808 g
Węglowodany	120,9309 g
w tym NKT	15,1628 g
W tym cukry	17,7400 g
Błonnik	6,7509 g
Sód	145,1309 mg

Data: 12-05-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie 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 Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	728,1004 kcal
Białko	29,9341 g
Tłuszcz	25,7512 g
Węglowodany	87,5487 g
w tym NKT	9,3184 g
W tym cukry	7,1927 g
Błonnik	8,8250 g
Sód	582,1906 mg

Data: 12-05-2026 - 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: 13-05-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło *(1, 7), Kiełbasa Szykowa 50g *(10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	723,4800 kcal
Białko	31,6890 g
Tłuszcz	18,8810 g
Węglowodany	103,3270 g
w tym NKT	10,4835 g
W tym cukry	8,5350 g
Błonnik	8,2890 g
Sód	656,8700 mg

Data: 13-05-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa grochowa 400g *(1, 7, 9, P24, P28), Filet z indyka duszony ze śliwkami 80g *(1), Kasza Bulgur *(1, 7), Surówka Colesław 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 045,2600 kcal
Białko	54,3180 g
Tłuszcz	33,4310 g
Węglowodany	148,2430 g
w tym NKT	6,2586 g
W tym cukry	20,5850 g
Błonnik	13,8440 g
Sód	355,5500 mg

Data: 13-05-2026 - 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: 13-05-2026 - 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: 14-05-2026 - Czwartek**Dieta: Żywnie Podstawowe****Posiłek: Śniadanie**

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	670,3000 kcal
Białko	29,4290 g
Tłuszcz	16,9770 g
Węglowodany	101,2600 g
w tym NKT	9,8420 g
W tym cukry	9,3850 g
Błonnik	12,1340 g
Sód	669,9000 mg

Data: 14-05-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Klopsiki z mięsa mieszanego smażone 130g *(1, 3, 7, P24), Sos myśliwski 100g *(1, 3, 7, 10, P24, P36), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek z olejem 150g *(P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 055,9115 kcal
Białko	45,0621 g
Tłuszcz	53,0210 g
Węglowodany	100,0435 g
w tym NKT	11,5532 g
W tym cukry	19,2380 g
Błonnik	13,1809 g
Sód	799,6369 mg

Data: 14-05-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka meksykańska 150g *(3, 7, 9, 10), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	672,8300 kcal
Białko	29,0460 g
Tłuszcz	19,5970 g
Węglowodany	87,5290 g
w tym NKT	7,0250 g
W tym cukry	7,7160 g
Błonnik	12,9650 g
Sód	361,8000 mg

Data: 14-05-2026 - 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: 15-05-2026 - 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: 15-05-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz ukraiński 400g *(1, 7, 9, 10), Filet z dorsza pieczony 120g *(4, 9), 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	716,0675 kcal
Białko	46,6091 g
Tłuszcz	17,9158 g
Węglowodany	96,6869 g
w tym NKT	7,0398 g
W tym cukry	25,7130 g
Błonnik	16,4369 g
Sód	298,4109 mg

Data: 15-05-2026 - 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), Rzodkiewka 60g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	630,9200 kcal
Białko	30,9060 g
Tłuszcz	18,9280 g
Węglowodany	82,7110 g
w tym NKT	8,2210 g
W tym cukry	8,0890 g
Błonnik	10,6440 g
Sód	65,0400 mg

Data: 15-05-2026 - 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: 16-05-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	698,0000 kcal
Białko	33,6540 g
Tłuszcz	16,9420 g
Węglowodany	101,8400 g
w tym NKT	9,7320 g
W tym cukry	8,4300 g
Błonnik	9,3640 g
Sód	486,0000 mg

Data: 16-05-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	641,9445 kcal
Białko	43,4286 g
Tłuszcz	16,6579 g
Węglowodany	61,1497 g
w tym NKT	2,3238 g
W tym cukry	13,5960 g
Błonnik	12,2269 g
Sód	99,8739 mg

Data: 16-05-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyunka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	644,6000 kcal
Białko	31,7500 g
Tłuszcz	23,5000 g
Węglowodany	73,1250 g
w tym NKT	14,6150 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sód	1 149,4000 mg

Data: 16-05-2026 - 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: 17-05-2026 - 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, 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: 17-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	862,8200 kcal
Białko	52,4980 g
Tłuszcz	32,3030 g
Węglowodany	111,3000 g
w tym NKT	8,7957 g
W tym cukry	12,3570 g
Błonnik	16,8390 g
Sód	180,6900 mg

Data: 17-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szykowa

Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory 150g, Miód 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	591,3500 kcal
Białko	21,0475 g
Tłuszcz	11,0500 g
Węglowodany	98,0000 g
w tym NKT	6,4300 g
W tym cukry	21,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sód	492,9000 mg

Data: 17-05-2026 - 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: 18-05-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnie 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 10 G 10g *(7), Szyunka Gotowana 50g *(10), Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	716,7000 kcal
Białko	34,1590 g
Tłuszcz	19,2970 g
Węglowodany	102,7100 g
w tym NKT	9,9810 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	8,2640 g
Sód	525,4000 mg

Data: 18-05-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 400g *(1, 7, 9, P24), Filet z indyka duszony po chińsku 250g, Ryż na sypko 160g *(7), Jabłka Deserowe 200g *(P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	872,7900 kcal
Białko	40,6510 g
Tłuszcz	19,8790 g
Węglowodany	135,7870 g
w tym NKT	4,6425 g
W tym cukry	14,5310 g
Błonnik	11,1480 g
Sód	815,4100 mg

Data: 18-05-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie 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: 18-05-2026 - 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: 19-05-2026 - Wtorek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyntka Delikatesowa Z Kurczaka 50g *(7, 10), Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	888,8300 kcal
Białko	43,2050 g
Tłuszcz	24,9960 g
Węglowodany	120,5360 g
w tym NKT	14,0890 g
W tym cukry	14,1700 g
Błonnik	16,2870 g
Sód	414,0900 mg

Data: 19-05-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Mięso wieprzowe po segedyńsku 290g *(1, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Koktajl owocowo- bananowy 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 003,7175 kcal
Białko	40,2931 g
Tłuszcz	46,0998 g
Węglowodany	104,4189 g
w tym NKT	13,8782 g
W tym cukry	11,0350 g
Błonnik	9,4669 g
Sód	440,3509 mg

Data: 19-05-2026 - 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 *(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: 19-05-2026 - 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

*** 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	