



Data: 09-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7),  
Kiełbasa Żywiecka 50g \*(1, 6, 7, 9, 10), Papryka 150g, Kakao 250g \*(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	931,3300 kcal
Białko	42,3550 g
Tłuszcz	29,8460 g
Węglowodany	123,6360 g
w tym NKT	15,7140 g
W tym cukry	14,3200 g
Błonnik	12,9870 g
Sód	486,0900 mg

Data: 09-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g \*(7, 9, 10), Curry z indyka 200g \*(1, 6, 7, 8, 9, 10, P24,  
P28, P76), Ryż brązowy 160g \*(7), Koktajl z truskawkami 150g \*(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 086,4730 kcal
Białko	46,3124 g
Tłuszcz	34,2546 g
Węglowodany	155,0951 g
w tym NKT	12,1766 g
W tym cukry	30,5410 g
Błonnik	14,9720 g
Sód	171,5840 mg

Data: 09-06-2026 - 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), Ogórki Kwaszone 150g,  
Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	748,5000 kcal
Białko	27,6400 g
Tłuszcz	31,5300 g
Węglowodany	86,8550 g
w tym NKT	10,9650 g
W tym cukry	4,2350 g
Błonnik	8,4000 g
Sód	1 769,4000 mg

Data: 09-06-2026 - 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: 10-06-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

Skład: Kluski lane na mleku 300g \*(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g \*(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	719,9800 kcal
Białko	33,1890 g
Tłuszcz	18,3310 g
Węglowodany	102,1270 g
w tym NKT	10,2835 g
W tym cukry	8,9350 g
Błonnik	8,2890 g
Sód	516,8700 mg

Data: 10-06-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

Skład: Rosół z makaronem 400g \*(1, 3, 9, 10), Leczo z mięsa, papryki i pieczarek 250g \*(P24), Ziemniaki młode 200g, Kompot ze śliwek mrożonych 200g, Jabłka Deserowe 200g \*(P39)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	732,4099 kcal
Białko	38,5688 g
Tłuszcz	26,7292 g
Węglowodany	100,7348 g
w tym NKT	7,8470 g
W tym cukry	12,4490 g
Błonnik	8,6320 g
Sód	145,9800 mg

Data: 10-06-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g \*(1, 6, 7, 9, 10, P47), Rzodkiewka 80g, Sałata Lodowa 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	619,5564 kcal
Białko	35,3980 g
Tłuszcz	17,0725 g
Węglowodany	79,5224 g
w tym NKT	8,6820 g
W tym cukry	4,5632 g
Błonnik	9,8940 g
Sód	528,7405 mg

Data: 10-06-2026 - 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: 11-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g \*(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g \*(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g \*(1, 7), Masło Porcyjne 10 G \*(7), Kiełbasa Szynkowa 50g \*(10), Pomidory 150g, Kakao 250g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	896,4300 kcal
Białko	41,3250 g
Tłuszcz	25,3760 g
Węglowodany	126,8860 g
w tym NKT	14,0100 g
W tym cukry	14,3200 g
Błonnik	16,1070 g
Sód	871,0900 mg

Data: 11-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Kurczak pieczony 150g \*(1), Ziemniaki młode 200g, Surówka z marchwi i kalarepy 150g \*(3, 7, 10, P39), Kompot z rabarbaru 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 118,0099 kcal
Białko	78,5688 g
Tłuszcz	48,2042 g
Węglowodany	97,4778 g
w tym NKT	9,8891 g
W tym cukry	24,0850 g
Błonnik	8,6420 g
Sód	153,3500 mg

Data: 11-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Szyunka Gotowana 50g \*(10), Hummus 70g \*(8, P28, P69), Roszponka 20g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	779,9800 kcal
Białko	38,4400 g
Tłuszcz	22,2480 g
Węglowodany	93,3830 g
w tym NKT	7,7504 g
W tym cukry	4,7930 g
Błonnik	13,0800 g
Sód	325,4800 mg

Data: 11-06-2026 - Czwartek

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: 12-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g \*(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	963,7050 kcal
Białko	42,3460 g
Tłuszcz	39,2990 g
Węglowodany	108,9050 g
w tym NKT	19,5311 g
W tym cukry	8,4455 g
Błonnik	8,8050 g
Sód	227,0600 mg

Data: 12-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Botwinka 400g \*(1, 7, 9, 10), Dorsz z pieca 110g \*(1, 3, 4, 7), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z ogórka kisz.i papryki z oliwą 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	733,4979 kcal
Białko	36,0690 g
Tłuszcz	33,4050 g
Węglowodany	84,7862 g
w tym NKT	2,5084 g
W tym cukry	11,8050 g
Błonnik	9,5390 g
Sód	1 523,5500 mg

Data: 12-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g \*(7, P47), Sałata Zielona 25g, Nektarynki 180g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	654,7800 kcal
Białko	33,3870 g
Tłuszcz	13,3380 g
Węglowodany	97,1490 g
w tym NKT	7,3670 g
W tym cukry	6,9270 g
Błonnik	7,7160 g
Sód	46,1400 mg

Data: 12-06-2026 - 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: 13-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło \*(1, 7), Kiełbasa Szykowa Drobiowa 50g \*(7, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	678,3500 kcal
Białko	30,7890 g
Tłuszcz	16,9570 g
Węglowodany	98,1000 g
w tym NKT	9,9060 g
W tym cukry	8,3350 g
Błonnik	6,2140 g
Sód	480,9000 mg

Data: 13-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa selerowa z ziemniakami 400g \*(7, 9, 10), Filet z kurczaka duszonym z warzywami 110g \*(1), Ziemniaki młode 200g, Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	527,4499 kcal
Białko	40,0748 g
Tłuszcz	9,8102 g
Węglowodany	73,0318 g
w tym NKT	1,3430 g
W tym cukry	15,0990 g
Błonnik	12,4600 g
Sód	155,8800 mg

Data: 13-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Szyńka Chlebowa 50g \*(1, 7, 8, 9, 10), Pomidory, Miód 25g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	626,8500 kcal
Białko	21,0475 g
Tłuszcz	14,8500 g
Węglowodany	98,3500 g
w tym NKT	7,9300 g
W tym cukry	21,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sód	512,9000 mg

Data: 13-06-2026 - 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: 14-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie 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: 14-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g \*(7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g \*(1), Kasza jęczmienna 100g \*(1, 7), Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g \*(1, 3, 7), Kompot owocowy 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	865,3000 kcal
Białko	47,7650 g
Tłuszcz	35,0580 g
Węglowodany	107,1170 g
w tym NKT	7,3921 g
W tym cukry	10,3920 g
Błonnik	6,7250 g
Sód	163,7400 mg

Data: 14-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g \*(1, 6, 7, 9), Ser Żółty - Gouda 50g \*(7), Papryka 150g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	691,1000 kcal
Białko	36,5500 g
Tłuszcz	24,0000 g
Węglowodany	80,8500 g
w tym NKT	14,7050 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sód	893,9000 mg

Data: 14-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Homogenizowany 100G 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: 15-06-2026 - 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 \*(7), Filet Parzony Z Indyka 50g \*(7), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	751,2000 kcal
Białko	32,1740 g
Tłuszcz	19,0970 g
Węglowodany	112,0600 g
w tym NKT	9,9160 g
W tym cukry	8,4450 g
Błonnik	12,5340 g
Sód	694,6500 mg

Data: 15-06-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa krem z zielonych warzyw 300g \*(1, 7, 9), Pieczeń rzymska 100g \*(1, 3, 7, P24), Sos pieczarkowy 100g \*(1, 7, P24), Ziemniaki młode 200g, Surówka Coleslaw 150g \*(3, 7, 10, P24), Kompot z czarnej porzeczki 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	952,9699 kcal
Białko	40,0598 g
Tłuszcz	50,4792 g
Węglowodany	97,2068 g
w tym NKT	15,0239 g
W tym cukry	14,9330 g
Błonnik	11,9100 g
Sód	240,7800 mg

Data: 15-06-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Pasta z sera białego i jaj 120g \*(3, 7, P47), Rukola 20g, Truskawki Świeże 150g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	639,7700 kcal
Białko	31,2730 g
Tłuszcz	18,2030 g
Węglowodany	87,8700 g
w tym NKT	10,5952 g
W tym cukry	9,0820 g
Błonnik	10,4040 g
Sód	61,6900 mg

Data: 15-06-2026 - 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: 16-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Owsianka na mleku 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szyntka Biała 50g \*(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kakao 250g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	904,8300 kcal
Białko	43,8550 g
Tłuszcz	25,9460 g
Węglowodany	124,0360 g
w tym NKT	14,1640 g
W tym cukry	14,1700 g
Błonnik	12,9870 g
Sód	6,5900 mg

Data: 16-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Minestrone 450g \*(9, 10, P36), Ser biały ze śmietaną i cebulą 170g \*(7, P24, P47), Ziemniaki młode 200g, Kompot ze śliwek mrożonych 200g, Ogórki Kwaszone 150g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	462,5899 kcal
Białko	37,9678 g
Tłuszcz	5,1552 g
Węglowodany	73,5108 g
w tym NKT	2,5136 g
W tym cukry	13,6720 g
Błonnik	7,7720 g
Sód	1 177,3600 mg

Data: 16-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Sałatka z tuńczyka 120g \*(3, 4, 9), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g \*(7, P47), Sałata Zielona 25g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	712,5850 kcal
Białko	33,4965 g
Tłuszcz	23,9265 g
Węglowodany	84,6100 g
w tym NKT	11,9101 g
W tym cukry	6,4960 g
Błonnik	9,2320 g
Sód	327,5450 mg

Data: 16-06-2026 - Wtorek

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: 17-06-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

### Posiłek: Śniadanie

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

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	664,2000 kcal
Białko	29,3090 g
Tłuszcz	16,7970 g
Węglowodany	96,5100 g
w tym NKT	10,0210 g
W tym cukry	9,2350 g
Błonnik	7,8140 g
Sód	412,9000 mg

Data: 17-06-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g \*(7, 9, 10), Gołąbki pieczone z mięsem i ryżem 200g \*(P24), Sos pomidorowy 100g \*(1, 7), Ziemniaki młode 200g, Jabłka Deserowe 200g \*(P39), Kompot owocowy 200g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	785,4199 kcal
Białko	31,5658 g
Tłuszcz	28,3612 g
Węglowodany	118,4668 g
w tym NKT	11,7979 g
W tym cukry	12,7730 g
Błonnik	4,9580 g
Sód	236,2600 mg

Data: 17-06-2026 - 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: 17-06-2026 - 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: 18-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g \*(1, 7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g \*(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g \*(1, 7), Masło Porcyjne 10 G \*(7), Szyunka Konserwowa Wp-Mielona 50g \*(10), Pomidory 150g, Kakao 250g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	899,5300 kcal
Białko	39,9200 g
Tłuszcz	23,4360 g
Węglowodany	130,8610 g
w tym NKT	13,5500 g
W tym cukry	14,2450 g
Błonnik	16,0020 g
Sód	992,2900 mg

Data: 18-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa koperkowa z ziemniakami 400g \*(7, 9, 10), Filet z indyka po chińsku duszony 250g \*(6, P76), Ryż na sypko 160g \*(7), Koktajl owocowo- bananowy 200g \*(7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	897,7800 kcal
Białko	44,6130 g
Tłuszcz	22,2960 g
Węglowodany	129,8050 g
w tym NKT	6,3660 g
W tym cukry	14,4050 g
Błonnik	13,8200 g
Sód	161,5400 mg

Data: 18-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Polędwica Sopocka 50g \*(10), Sałatka meksykańska 150g \*(3, 7, 9, 10), Roszponka 20g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	700,8300 kcal
Białko	29,0460 g
Tłuszcz	22,4970 g
Węglowodany	87,5290 g
w tym NKT	8,2750 g
W tym cukry	7,7160 g
Błonnik	12,9650 g
Sód	281,8000 mg

Data: 18-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnie 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

**\* 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	