



Data: 19-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywienie 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: 19-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa owocowa z makaronem 400g \*(1, 3), Filet z morszczuka z pieca 110g \*(1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, P28), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g \*(P24, P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	857,6570 kcal
Białko	36,2153 g
Tłuszcz	32,0189 g
Węglowodany	125,8579 g
w tym NKT	0,8988 g
W tym cukry	31,9516 g
Błonnik	11,2530 g
Sód	586,0631 mg

Data: 19-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	589,0700 kcal
Białko	30,8430 g
Tłuszcz	15,6065 g
Węglowodany	78,1350 g
w tym NKT	8,3945 g
W tym cukry	6,1670 g
Błonnik	7,7160 g
Sód	43,3850 mg

Data: 19-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Posiłek Nocny**

**Skład:** Jogurt Naturalny 150 G 150g \*(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: 20-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z ryżem 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g \*(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	694,9000 kcal
Białko	30,5390 g
Tłuszcz	18,7070 g
Węglowodany	99,1000 g
w tym NKT	10,2560 g
W tym cukry	8,3350 g
Błonnik	6,2140 g
Sód	400,9000 mg

Data: 20-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa wiedeńska 400g \*(1, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g \*(1), Ziemniaki młode 200g, Bukiet warzyw 150g, Kompot z rabarbaru 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	733,9199 kcal
Białko	43,8158 g
Tłuszcz	27,9042 g
Węglowodany	77,3238 g
w tym NKT	5,2035 g
W tym cukry	18,2550 g
Błonnik	8,1930 g
Sód	58,0000 mg

Data: 20-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g \*(6, 9, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g \*(7), Pomidory 150g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	562,5500 kcal
Białko	22,6250 g
Tłuszcz	16,3000 g
Węglowodany	77,9500 g
w tym NKT	6,3300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sód	433,2325 mg

Data: 20-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 120 G 120g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	54,0000 kcal
Białko	0,6000 g
Węglowodany	14,4000 g

Data: 21-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szynka Gotowana 50g \*(10), Jajko gotowane 50g \*(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	789,6000 kcal
Białko	41,6140 g
Tłuszcz	22,8120 g
Węglowodany	101,7290 g
w tym NKT	11,6860 g
W tym cukry	9,0450 g
Błonnik	6,7240 g
Sód	391,4000 mg

Data: 21-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Potrawka z kurczaka gotowana 150g \*(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g \*(7), Marchew z groszkiem 160g \*(1), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	827,5770 kcal
Białko	46,5235 g
Tłuszcz	21,4921 g
Węglowodany	100,1348 g
w tym NKT	4,7531 g
W tym cukry	15,2480 g
Błonnik	14,5080 g
Sód	114,1130 mg

Data: 21-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g,

Papryka 150g, Powidła 30g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	592,5000 kcal
Białko	24,8500 g
Tłuszcz	11,0500 g
Węglowodany	96,6000 g
w tym NKT	6,2550 g
W tym cukry	16,3000 g
Błonnik	10,3000 g
Sód	365,4000 mg

Data: 21-06-2026 - 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: 22-06-2026 - 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), Kurczak Gotowany-Wędlina 50g, Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	691,7000 kcal
Białko	30,5090 g
Tłuszcz	18,6970 g
Węglowodany	99,1100 g
w tym NKT	10,0060 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	11,5640 g
Sód	472,9000 mg

Data: 22-06-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z papryki 400g \*(7, 9, 10, P24, P28), Kotlet pożarski smażony 100g \*(1, 3, 7, P47), Ziemniaki młode 200g, Mizeria z jogurtem greckim 180g \*(7, P47), Kompot owocowy 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	962,1449 kcal
Białko	47,2518 g
Tłuszcz	43,7542 g
Węglowodany	104,4768 g
w tym NKT	12,3583 g
W tym cukry	24,4890 g
Błonnik	9,4150 g
Sód	509,4550 mg

Data: 22-06-2026 - 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, Truskawki Świeże 150g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	635,4100 kcal
Białko	32,6190 g
Tłuszcz	16,9440 g
Węglowodany	88,2200 g
w tym NKT	10,3551 g
W tym cukry	9,5510 g
Błonnik	10,3620 g
Sód	49,3200 mg

Data: 22-06-2026 - 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: 23-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

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

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	900,3300 kcal
Białko	42,8550 g
Tłuszcz	25,7460 g
Węglowodany	124,1860 g
w tym NKT	14,0640 g
W tym cukry	14,1700 g
Błonnik	12,9870 g
Sód	626,5900 mg

Data: 23-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa gulaszowa 450g \*(1, 9, P24, P28), Pierogi z serem 250g \*(1, 3, 7), Koktajl truskawkowy z jogurtem greckim 200g \*(7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 381,0500 kcal
Białko	55,0530 g
Tłuszcz	53,8890 g
Węglowodany	175,9300 g
w tym NKT	16,9920 g
W tym cukry	44,9130 g
Błonnik	11,5330 g
Sód	1 155,3400 mg

Data: 23-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Sałatka z tuńczyka z fasolą i kukurydzą 120g \*(3, 4, 7, 10, P24), Serek Haga 16,66g \*(7), Sałata Zielona 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	791,3462 kcal
Białko	35,8103 g
Tłuszcz	28,6651 g
Węglowodany	88,8361 g
w tym NKT	11,3798 g
W tym cukry	5,4987 g
Błonnik	10,8480 g
Sód	329,9910 mg

Data: 23-06-2026 - 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: 24-06-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Kluski lane na mleku 300g \*(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g \*(1, 6, 7, 9), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

#### 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: 24-06-2026 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa z cukinii z ziemniakami 400g \*(7, 9, 10), Filet z indyka duszony w sosie z groszkiem 150g \*(1, 7, P24, P28), Ryż na sypko 160g \*(7), Surówka z kapusty czerwonej i jabłek z olejem 150g \*(P39), Kompot z truskawek mrożonych 200g

#### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	952,0300 kcal
Białko	41,2160 g
Tłuszcz	35,2030 g
Węglowodany	128,9810 g
w tym NKT	8,4040 g
W tym cukry	18,2460 g
Błonnik	12,6140 g
Sód	170,3300 mg

Data: 24-06-2026 - 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 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: 24-06-2026 - 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: 25-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g \*(7, P47), Bułka Grahamka 50g \*(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g \*(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g \*(7), Kiełbasa Żywiecka 50g \*(1, 6, 7, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	773,8000 kcal
Białko	30,5940 g
Tłuszcz	22,2770 g
Węglowodany	114,8600 g
w tym NKT	11,8020 g
W tym cukry	8,7450 g
Błonnik	13,1040 g
Sód	731,1500 mg

Data: 25-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa ziemniaczana 400g \*(7, 9, 10), Sos boloński 250g \*(1, 9, P24, P28), Makaron 100g \*(1, 7), Nektarynki 180g, Kompot z czarnej porzeczki 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 033,0100 kcal
Białko	43,3040 g
Tłuszcz	30,3270 g
Węglowodany	156,7290 g
w tym NKT	8,1061 g
W tym cukry	18,8230 g
Błonnik	10,2800 g
Sód	206,4100 mg

Data: 25-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Szyńka Chlebowa 50g \*(1, 7, 8, 9, 10), Pasta z fasoli 120g \*(9, P24, P28, P39), Roszponka 20g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	763,3800 kcal
Białko	31,5940 g
Tłuszcz	25,6620 g
Węglowodany	107,2840 g
w tym NKT	8,7471 g
W tym cukry	7,6380 g
Błonnik	18,0750 g
Sód	551,6100 mg

Data: 25-06-2026 - 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: 26-06-2026 - 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: 26-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Chłodnik 400g \*(3, 7, 9, 10, P47), Miruna saute 120g \*(1, 4, P24), Ziemniaki młode 200g, Surówka z warzyw mieszanych 150g \*(3, 7, 10, P24, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	946,7104 kcal
Białko	50,2831 g
Tłuszcz	40,1978 g
Węglowodany	106,6367 g
w tym NKT	7,1692 g
W tym cukry	15,7100 g
Błonnik	12,1030 g
Sód	425,9200 mg

Data: 26-06-2026 - 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

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	627,4200 kcal
Białko	30,5560 g
Tłuszcz	18,8780 g
Węglowodany	81,9860 g
w tym NKT	8,2110 g
W tym cukry	8,0640 g
Błonnik	10,2940 g
Sód	65,0400 mg

Data: 26-06-2026 - 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: 27-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g \*(10), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	651,5000 kcal
Białko	28,8540 g
Tłuszcz	16,4420 g
Węglowodany	94,1150 g
w tym NKT	9,6420 g
W tym cukry	8,3050 g
Błonnik	6,7140 g
Sód	741,5000 mg

Data: 27-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g \*(7, 9, 10), Filet z kurczaka gotowany 80g \*(9), Sos potrawkowy 100g \*(1, 3, 7), Ziemniaki młode 200g, Marchew z groszkiem 160g \*(1), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	715,7644 kcal
Białko	44,0261 g
Tłuszcz	24,4350 g
Węglowodany	70,9573 g
w tym NKT	7,1717 g
W tym cukry	16,9340 g
Błonnik	11,1720 g
Sód	97,3860 mg

Data: 27-06-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Polędwica Sopocka 50g \*(10), Ser Żółty - Gouda 50g \*(7), Pomidory 150g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	704,1000 kcal
Białko	35,4000 g
Tłuszcz	26,3500 g
Węglowodany	77,2500 g
w tym NKT	15,9300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sód	701,4000 mg

Data: 27-06-2026 - 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: 28-06-2026 - 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: 28-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa krem z pietruszki 300g \*(7, 9, 10, P39), 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	874,3950 kcal
Białko	48,2380 g
Tłuszcz	37,5380 g
Węglowodany	107,7500 g
w tym NKT	8,9212 g
W tym cukry	17,6420 g
Błonnik	20,2840 g
Sód	234,2150 mg

Data: 28-06-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g \*(7, 10), Miód 25g, Papryka 150g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	610,8500 kcal
Białko	23,1975 g
Tłuszcz	11,7000 g
Węglowodany	102,2500 g
w tym NKT	6,6050 g
W tym cukry	21,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sód	405,4000 mg

Data: 28-06-2026 - 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

**\* 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	