



Data: 20-05-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham ,
masło *(1, 7), Kielbasa Szynkowa Drobiowa *(7, 10), Pomidory Koktajlowe 150g,
Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	682,0000 kcal
Białko	30,5040 g
Tłuszcz	16,9920 g
Węglowodany	98,2400 g
w tym NKT	9,9570 g
W tym cukry	8,4300 g
Błonnik	8,1640 g
Sód	493,5000 mg

Data: 20-05-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa meksykańska z kurczakiem 400g *(8, 9, 10, P24, P28), Kotlet z ciecierzycy
pieczony 100g *(1, 3, 7, 9, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty
włoskiej 120g *(7, 8), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 227,3295 kcal
Białko	46,6281 g
Tłuszcz	43,0263 g
Węglowodany	139,3989 g
w tym NKT	8,7354 g
W tym cukry	23,5725 g
Błonnik	20,3743 g
Sód	155,1132 mg

Data: 20-05-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin
110g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Ogórki Konserwowe 120g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	597,3860 kcal
Białko	33,1990 g
Tłuszcz	16,3776 g
Węglowodany	82,8910 g
w tym NKT	8,6000 g
W tym cukry	4,9790 g
Błonnik	7,7340 g
Sód	457,5700 mg

Data: 20-05-2026 - 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: 21-05-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(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	738,3000 kcal
Białko	32,9540 g
Tłuszcz	17,8720 g
Węglowodany	111,2500 g
w tym NKT	10,1320 g
W tym cukry	8,7100 g
Błonnik	13,6040 g
Sód	511,1000 mg

Data: 21-05-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Minestrone 450g *(7, 8, 9, 10, P25, P36), Kurczak pieczony 150g *(1), 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	1 125,5565 kcal
Białko	78,4972 g
Tłuszcz	51,4364 g
Węglowodany	84,4861 g
w tym NKT	11,3098 g
W tym cukry	8,7589 g
Błonnik	9,6697 g
Sód	220,1879 mg

Data: 21-05-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	688,1000 kcal
Białko	35,9200 g
Tłuszcz	26,4900 g
Węglowodany	72,8000 g
w tym NKT	15,8550 g
W tym cukry	3,2500 g
Błonnik	7,6200 g
Sód	689,4000 mg

Data: 21-05-2026 - 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: 22-05-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajecznicza z zieloną pietruszką 140g *(3, 7), Kawa zbożowa 200g *(1), Pomidory Koktajlowe 150g

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: 22-05-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Śledź z jogurtem i śmietaną 160g *(4, 7, P24, P39, P47), Ziemniaki młode 200g, Ogórki Kwaszone, Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	781,2599 kcal
Białko	46,5788 g
Tłuszcz	32,6822 g
Węglowodany	80,8568 g
w tym NKT	4,4219 g
W tym cukry	26,3200 g
Błonnik	7,9940 g
Sód	10 437,6500 mg

Data: 22-05-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie 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	561,1800 kcal
Białko	31,4070 g
Tłuszcz	12,2580 g
Węglowodany	78,2490 g
w tym NKT	7,3670 g
W tym cukry	6,9270 g
Błonnik	7,7160 g
Sód	46,1400 mg

Data: 22-05-2026 - 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: 23-05-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	710,3500 kcal
Białko	32,5890 g
Tłuszcz	17,5070 g
Węglowodany	105,7750 g
w tym NKT	9,9460 g
W tym cukry	8,4600 g
Błonnik	8,8640 g
Sód	425,4000 mg

Data: 23-05-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Schab duszony 70g *(1), Ziemniaki młode 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	742,4749 kcal
Białko	41,4098 g
Tłuszcz	34,8302 g
Węglowodany	78,5968 g
w tym NKT	7,8070 g
W tym cukry	17,8640 g
Błonnik	16,5700 g
Sód	128,0050 mg

Data: 23-05-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	533,1030 kcal
Białko	23,8216 g
Tłuszcz	13,7502 g
Węglowodany	75,0537 g
w tym NKT	8,1151 g
W tym cukry	5,6037 g
Błonnik	7,6500 g
Sód	480,9000 mg

Data: 23-05-2026 - 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: 24-05-2026 - 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 *(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa, 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: 24-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Potrawka z kurczaka gotowana 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1), Kompot z

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	899,8400 kcal
Białko	49,5360 g
Tłuszcz	21,9960 g
Węglowodany	118,0010 g
w tym NKT	4,5809 g
W tym cukry	15,8240 g
Błonnik	13,3130 g
Sód	157,2800 mg

Data: 24-05-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	563,3500 kcal
Białko	20,5000 g
Tłuszcz	11,4750 g
Węglowodany	90,7000 g
w tym NKT	6,5300 g
W tym cukry	14,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sód	12,9000 mg

Data: 24-05-2026 - 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: 25-05-2026 - 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), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(1, 6, 7, 9), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	754,7000 kcal
Białko	33,6740 g
Tłuszcz	18,7970 g
Węglowodany	112,1100 g
w tym NKT	9,8160 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	12,5340 g
Sód	694,6500 mg

Data: 25-05-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, P24), Kotlet mielony smażony 100g *(1, 3, 7, P24, P28), Ziemniaki młode 200g, Mizeria z jogurtem greckim 180g *(7, P47), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	926,9199 kcal
Białko	37,9638 g
Tłuszcz	46,5592 g
Węglowodany	97,4316 g
w tym NKT	10,0245 g
W tym cukry	20,2758 g
Błonnik	8,0750 g
Sód	207,9400 mg

Data: 25-05-2026 - 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), Rzodkiewka 60g, Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	606,1700 kcal
Białko	30,8230 g
Tłuszcz	17,5730 g
Węglowodany	79,7100 g
w tym NKT	10,5952 g
W tym cukry	7,0420 g
Błonnik	9,3240 g
Sód	68,2900 mg

Data: 25-05-2026 - 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: 26-05-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Szynekowa *(10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	885,3300 kcal
Białko	41,2050 g
Tłuszcz	25,1460 g
Węglowodany	121,0360 g
w tym NKT	13,9890 g
W tym cukry	14,1700 g
Błonnik	11,7870 g
Sód	634,0900 mg

Data: 26-05-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z papryki 400g *(7, 9, 10, P24, P28), Filet z indyka duszony z groszkiem 150g *(1, 7, P24, P28), Ziemniaki młode 200g, Surówka Colesław 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	909,7769 kcal
Białko	44,5908 g
Tłuszcz	40,0782 g
Węglowodany	104,8338 g
w tym NKT	11,5163 g
W tym cukry	19,1410 g
Błonnik	9,6470 g
Sód	367,3010 mg

Data: 26-05-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka-d 120g *(3, 4, 9), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Ogórki Kwaszone 130g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	705,0350 kcal
Białko	34,0115 g
Tłuszcz	22,1065 g
Węglowodany	86,8200 g
w tym NKT	6,8101 g
W tym cukry	5,5360 g
Błonnik	9,8820 g
Sód	1 241,7775 mg

Data: 26-05-2026 - 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: 27-05-2026 - 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), Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	679,2000 kcal
Białko	30,9590 g
Tłuszcz	17,3970 g
Węglowodany	99,6600 g
w tym NKT	10,0960 g
W tym cukry	9,2350 g
Błonnik	9,0140 g
Sód	405,4000 mg

Data: 27-05-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Pierogi leniwe 300g *(1, 3, 7, P47), Surówka z marchwi i ananasów z olejem 160g *(P16, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	968,5100 kcal
Białko	45,9690 g
Tłuszcz	30,2340 g
Węglowodany	136,4390 g
w tym NKT	14,0291 g
W tym cukry	34,9410 g
Błonnik	14,4370 g
Sód	333,9200 mg

Data: 27-05-2026 - 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), Ogórki Konserwowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	576,2700 kcal
Białko	30,3730 g
Tłuszcz	15,7730 g
Węglowodany	83,0250 g
w tym NKT	8,1652 g
W tym cukry	4,3420 g
Błonnik	7,3840 g
Sód	908,7400 mg

Data: 27-05-2026 - 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: 28-05-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	877,3300 kcal
Białko	43,5900 g
Tłuszcz	23,0360 g
Węglowodany	123,3010 g
w tym NKT	13,4960 g
W tym cukry	14,1150 g
Błonnik	14,8820 g
Sód	611,6900 mg

Data: 28-05-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z brokułów 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P47), Boeuf Strogonow 80g *(1, 3, 7, 10, P24), Kasza bulgur 100g *(1, 7), Surówka z kapusty czerwonej i jabłek z olejem 150g *(P39), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 057,1900 kcal
Białko	50,4130 g
Tłuszcz	41,5930 g
Węglowodany	132,8300 g
w tym NKT	7,7552 g
W tym cukry	22,8790 g
Błonnik	13,4790 g
Sód	364,5400 mg

Data: 28-05-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *
(10), Sałatka z kurczakiem, kukurydzą i ananasem 160g *(3, 7, 9, 10, P16, P24),
Roszponka 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	952,6200 kcal
Białko	39,7855 g
Tłuszcz	25,9530 g
Węglowodany	136,1550 g
w tym NKT	8,5707 g
W tym cukry	24,2245 g
Błonnik	10,6540 g
Sód	315,5900 mg

Data: 28-05-2026 - 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: 29-05-2026 - 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), Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *
(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	949,1050 kcal
Białko	43,2610 g
Tłuszcz	40,6840 g
Węglowodany	104,3200 g
w tym NKT	19,6961 g
W tym cukry	8,6355 g
Błonnik	10,6100 g
Sód	217,8100 mg

Data: 29-05-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z botwinką 400g *(1, 9, 10), Filet z dorsza pieczony 110g *(1, 3, 4, 7),
Ziemniaki młode 200g, Szpinak duszony z czosnkiem i cebulką 150g *(1, 7, P24,
P28), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	937,6299 kcal
Białko	44,5958 g
Tłuszcz	43,9182 g
Węglowodany	110,5018 g
w tym NKT	6,7536 g
W tym cukry	24,6710 g
Błonnik	17,3540 g
Sód	358,7200 mg

Data: 29-05-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *
(7, P47), Nektarynki 150g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	639,1800 kcal
Białko	33,0570 g
Tłuszcz	13,1580 g
Węglowodany	93,9990 g
w tym NKT	7,3670 g
W tym cukry	6,9270 g
Błonnik	7,7160 g
Sód	46,1400 mg

Data: 29-05-2026 - 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

*** 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 - Siarczyny 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	