



Data: 19-06-2026 - 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: 19-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie 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 kiszzonej z olejem 150g *(P24, P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	860,3570 kcal
Białko	36,2253 g
Tłuszcz	32,0189 g
Węglowodany	126,5379 g
w tym NKT	0,8988 g
W tym cukry	35,0966 g
Błonnik	11,2580 g
Sód	590,0631 mg

Data: 19-06-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Sałata 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: Żywnienie 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: Żywnienie 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: Żywnienie 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	822,6770 kcal
Białko	46,3835 g
Tłuszcz	21,2471 g
Węglowodany	100,1698 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: Żywnienie 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: 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: 22-06-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie 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-Wędlna 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: Żywnienie 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), Kielbasa Szynkowa 50g *(10), Pomidory Koktajlowe, 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: 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	1 403,7100 kcal
Białko	55,3250 g
Tłuszcz	54,0090 g
Węglowodany	182,1200 g
w tym NKT	17,0724 g
W tym cukry	52,2150 g
Błonnik	13,1270 g
Sód	1 155,9600 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	791,6962 kcal
Białko	35,8428 g
Tłuszcz	28,6701 g
Węglowodany	88,9186 g
w tym NKT	11,3808 g
W tym cukry	5,5012 g
Błonnik	10,9155 g
Sód	330,1410 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), Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	738,4800 kcal
Białko	36,3390 g
Tłuszcz	18,6310 g
Węglowodany	105,3270 g
w tym NKT	10,2585 g
W tym cukry	8,5350 g
Błonnik	9,4890 g
Sód	509,3700 mg

Data: 24-06-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Filet z indyka duszony w sosie z groszkiem 150g *(1, 7, 8, 10, P24, P28), Ryż na sypko 160g *(7), Surówka z kapusty czerwonej i jabłek z olejem 150g *(P39), Kompot z truskawkowo-porzeczkowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	954,0200 kcal
Białko	41,0851 g
Tłuszcz	35,2060 g
Węglowodany	128,9650 g
w tym NKT	8,3963 g
W tym cukry	17,9600 g
Błonnik	12,9630 g
Sód	169,3400 mg

Data: 24-06-2026 - 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), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	600,0972 kcal
Białko	35,1200 g
Tłuszcz	16,0182 g
Węglowodany	75,4876 g
w tym NKT	8,2291 g
W tym cukry	4,0734 g
Błonnik	7,7340 g
Sód	602,5930 mg

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

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Kielbasa Żywiecka 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	957,0300 kcal
Białko	41,5600 g
Tłuszcz	28,6910 g
Węglowodany	134,0710 g
w tym NKT	15,5700 g
W tym cukry	14,2800 g
Błonnik	15,5020 g
Sód	732,3400 mg

Data: 25-06-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie 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: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka 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 brokułów 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P47), 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	785,2844 kcal
Białko	47,2791 g
Tłuszcz	24,9800 g
Węglowodany	85,1253 g
w tym NKT	7,2768 g
W tym cukry	17,5040 g
Błonnik	12,4310 g
Sód	105,3860 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: Żywienie 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: Żywienie 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 - 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	