



Data: 01-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka *(7, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	726,9800 kcal
Białko	33,6890 g
Tłuszcz	18,7310 g
Węglowodany	102,8270 g
w tym NKT	10,5835 g
W tym cukry	8,5350 g
Błonnik	8,2890 g
Sód	436,8700 mg

Data: 01-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z kalarepy 400g *(7, 9, 10), Kotlet z ciecierzycy pieczony z warzywami 100g *(1, 3, 7, 9, P24, P28), Ziemniaki młode 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	822,0931 kcal
Białko	27,8778 g
Tłuszcz	29,5122 g
Węglowodany	111,1938 g
w tym NKT	2,8517 g
W tym cukry	21,5930 g
Błonnik	18,7360 g
Sód	221,5000 mg

Data: 01-07-2026 - 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 Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	591,6550 kcal
Białko	31,6560 g
Tłuszcz	16,3395 g
Węglowodany	76,0128 g
w tym NKT	8,7017 g
W tym cukry	4,4706 g
Błonnik	7,7340 g
Sód	628,6200 mg

Data: 01-07-2026 - 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: 02-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 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: 02-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z zielonych warzyw 300g *(7), Boeuf Strogonow 80g *(1, 3, 7, 10, P24), Kasza bulgur *(1, 7), Surówka Coleslaw 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 012,1700 kcal
Białko	49,7340 g
Tłuszcz	42,8540 g
Węglowodany	119,5120 g
w tym NKT	8,2521 g
W tym cukry	18,3930 g
Błonnik	8,3870 g
Sód	374,7200 mg

Data: 02-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham ,masło II *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(10), Roszponka 20g, Miód 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	604,3500 kcal
Białko	23,5675 g
Tłuszcz	13,4900 g
Węglowodany	93,5500 g
w tym NKT	7,3550 g
W tym cukry	21,2500 g
Błonnik	7,6200 g
Sód	280,9000 mg

Data: 02-07-2026 - 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: 03-07-2026 - 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: 03-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Dorsz z pieca 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki młode 200g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g *(P24, P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	752,0399 kcal
Białko	37,2960 g
Tłuszcz	30,6614 g
Węglowodany	93,0012 g
w tym NKT	1,7129 g
W tym cukry	15,0980 g
Błonnik	10,0180 g
Sód	629,0160 mg

Data: 03-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	561,1100 kcal
Białko	31,3990 g
Tłuszcz	12,2540 g
Węglowodany	78,2250 g
w tym NKT	7,3651 g
W tym cukry	6,9260 g
Błonnik	7,6920 g
Sód	46,0200 mg

Data: 03-07-2026 - 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: 04-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	697,3500 kcal
Białko	34,7890 g
Tłuszcz	17,2070 g
Węglowodany	98,5500 g
w tym NKT	9,9060 g
W tym cukry	8,3350 g
Błonnik	6,2140 g
Sód	320,9000 mg

Data: 04-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 400g *(1, 7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki młode 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	666,6431 kcal
Białko	46,1798 g
Tłuszcz	16,0852 g
Węglowodany	94,5218 g
w tym NKT	1,5000 g
W tym cukry	10,1840 g
Błonnik	13,8600 g
Sód	84,9800 mg

Data: 04-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kiełbasa Szynkowa 50g *(10), Serek Haga 16,66g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	556,0812 kcal
Białko	20,7328 g
Tłuszcz	15,5816 g
Węglowodany	79,4831 g
w tym NKT	10,4284 g
W tym cukry	4,0497 g
Błonnik	13,6000 g
Sód	634,5660 mg

Data: 04-07-2026 - 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: 05-07-2026 - 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 Lodowa 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: 05-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Marchew z groszkiem 160g *(1), Kompot

owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	906,1400 kcal
Białko	52,6760 g
Tłuszcz	31,2060 g
Węglowodany	105,1610 g
w tym NKT	7,5429 g
W tym cukry	14,7340 g
Błonnik	16,2130 g
Sód	233,5800 mg

Data: 05-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa *(7, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	690,1000 kcal
Białko	35,0500 g
Tłuszcz	24,6500 g
Węglowodany	80,4000 g
w tym NKT	15,0050 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sód	893,9000 mg

Data: 05-07-2026 - 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: 06-07-2026 - 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, Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	762,7000 kcal
Białko	34,1740 g
Tłuszcz	19,6970 g
Węglowodany	111,6600 g
w tym NKT	10,2160 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	12,5340 g
Sód	474,6500 mg

Data: 06-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa owocowa z makaronem 400g *(1, 3), Klopsiki z mięsa mieszanego smażone 130g *(1, 3, 7, P24), Sos pieczarkowy 100g *(1, 7, P24), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z sałaty lodowej z pomidorkami z oliwą 90g *(3, 7, 10), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	879,3431 kcal
Białko	31,5938 g
Tłuszcz	36,1292 g
Węglowodany	114,6218 g
w tym NKT	11,6716 g
W tym cukry	27,4330 g
Błonnik	7,0420 g
Sód	124,9000 mg

Data: 06-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z rzodkiewką 120g *(7, P47), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	601,6400 kcal
Białko	32,1510 g
Tłuszcz	16,3140 g
Węglowodany	80,0270 g
w tym NKT	10,3560 g
W tym cukry	7,5110 g
Błonnik	9,2730 g
Sód	55,9700 mg

Data: 06-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Musły 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: 07-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyńska Chlebową 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	934,8300 kcal
Białko	44,3550 g
Tłuszcz	29,3460 g
Węglowodany	122,9360 g
w tym NKT	15,5640 g
W tym cukry	14,1700 g
Błonnik	12,9870 g
Sód	506,5900 mg

Data: 07-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Botwinka 400g *(1, 7, 9, 10), Ser biały ze szczypiorkiem i cebulką 170g *(7, P24, P47), Ziemniaki młode 200g, Ogórek Małosolny 150g, Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	437,8811 kcal
Białko	36,9150 g
Tłuszcz	5,6360 g
Węglowodany	70,2062 g
w tym NKT	2,9508 g
W tym cukry	13,6440 g
Błonnik	8,2920 g
Sód	1 218,1300 mg

Data: 07-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	690,7350 kcal
Białko	32,7115 g
Tłuszcz	21,9765 g
Węglowodany	84,3500 g
w tym NKT	6,8101 g
W tym cukry	5,5360 g
Błonnik	9,2320 g
Sód	327,8775 mg

Data: 07-07-2026 - 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: 08-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	660,7000 kcal
Białko	30,8090 g
Tłuszcz	16,1470 g
Węglowodany	95,4100 g
w tym NKT	9,6710 g
W tym cukry	9,2350 g
Błonnik	7,8140 g
Sód	372,9000 mg

Data: 08-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Gołąbki pieczone z mięsem i kaszą pęczak *(1, P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki młode 200g, Gruszka Świeża 280g, Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	896,7831 kcal
Białko	34,5308 g
Tłuszcz	31,1612 g
Węglowodany	146,6668 g
w tym NKT	11,6954 g
W tym cukry	24,9980 g
Błonnik	18,1330 g
Sód	219,3600 mg

Data: 08-07-2026 - 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: 08-07-2026 - 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: 29-06-2026 - 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 10g *(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: 29-06-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Schab nadziewany żurawiną suszoną 80g *(1), Ziemniaki młode 200g, Surówka z kapusty i zielonego ogórka 150g *(7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	859,7631 kcal
Białko	47,5503 g
Tłuszcz	31,3667 g
Węglowodany	103,2768 g
w tym NKT	11,9389 g
W tym cukry	28,6950 g
Błonnik	5,1040 g
Sód	333,0000 mg

Data: 29-06-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	525,0700 kcal
Białko	27,8630 g
Tłuszcz	17,1230 g
Węglowodany	62,6700 g
w tym NKT	10,4742 g
W tym cukry	6,3320 g
Błonnik	6,2440 g
Sód	61,6900 mg

Data: 29-06-2026 - 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: 30-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(1, 6, 7, 9), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	900,3300 kcal
Białko	45,8550 g
Tłuszcz	24,8960 g
Węglowodany	123,0360 g
w tym NKT	13,7640 g
W tym cukry	14,1700 g
Błonnik	12,9870 g
Sód	486,5900 mg

Data: 30-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki młode 200g, Sałata zielona ze śmietaną i jogurtem greckim 60g *(7, P47), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 038,8981 kcal
Białko	73,5348 g
Tłuszcz	35,3802 g
Węglowodany	84,6918 g
w tym NKT	14,0149 g
W tym cukry	27,0605 g
Błonnik	4,5830 g
Sód	253,0500 mg

Data: 30-06-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z tuńczyka i jaj ze szpinakiem 120g *(3, 4), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g, Nektarynki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	843,9050 kcal
Białko	37,9165 g
Tłuszcz	32,4840 g
Węglowodany	95,8250 g
w tym NKT	13,5871 g
W tym cukry	4,2760 g
Błonnik	8,2120 g
Sód	330,7450 mg

Data: 30-06-2026 - 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

*** 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	