



Wielkopolskie Centrum Onkologii
im. Marii Skłodowskiej-Curie
ul. Garbary 15, 61-866 Poznań
tel. (+48-61) 885 05 00 fax 852 19 48
NIP: 778-13-42-057 REGON: 000291204
Nr księgi: 000000016138

Jadłospis za okres: 2026-07-09 do 2026-07-18

Data: 09-07-2026 - 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), Szyunka Gotowana 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	748,3000 kcal
Białko	34,9540 g
Tłuszcz	17,8720 g
Węglowodany	111,7000 g
w tym NKT	10,0320 g
W tym cukry	8,7100 g
Błonnik	13,6040 g
Sód	571,1000 mg

Data: 09-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Bitki drobiowe duszone 80g *(1, 7, 8, 10), Ziemniaki młode 200g, Sałata zielona ze śmietaną i jogurtem greckim 60g *(7, P47), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	678,6651 kcal
Białko	41,0358 g
Tłuszcz	25,9782 g
Węglowodany	77,4358 g
w tym NKT	5,7383 g
W tym cukry	17,9310 g
Błonnik	5,5574 g
Sód	209,6700 mg

Data: 09-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Sałatka z kurczakiem, kukurydzą i ananasem 160g *(3, 7, 9, 10, P16, P24), Szyunka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Roszponka 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	962,9200 kcal
Białko	39,5455 g
Tłuszcz	26,7330 g
Węglowodany	137,6050 g
w tym NKT	9,3707 g
W tym cukry	24,2245 g
Błonnik	10,6540 g
Sód	117,2900 mg

Data: 09-07-2026 - 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: 10-07-2026 - 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), 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: 10-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Filet z morskczuka z pieca 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki młode 200g, Surówka z kapusty kiszanej z olejem 150g *(P24, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	642,7466 kcal
Białko	39,1298 g
Tłuszcz	31,8760 g
Węglowodany	86,0230 g
w tym NKT	1,0928 g
W tym cukry	15,0761 g
Błonnik	10,6638 g
Sód	688,7909 mg

Data: 10-07-2026 - 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), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	622,5200 kcal
Białko	30,3060 g
Tłuszcz	18,8080 g
Węglowodany	80,0710 g
w tym NKT	8,1910 g
W tym cukry	8,0290 g
Błonnik	9,0240 g
Sód	58,4400 mg

Data: 10-07-2026 - 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: 11-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	679,5000 kcal
Białko	30,5040 g
Tłuszcz	16,6420 g
Węglowodany	98,6400 g
w tym NKT	9,7570 g
W tym cukry	8,8300 g
Błonnik	12,6640 g
Sód	493,5000 mg

Data: 11-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g *(9, 10), Mięso wieprzowe duszone w jarzynach 80g *(1), Ziemniaki młode 200g, Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	658,7908 kcal
Białko	41,4909 g
Tłuszcz	23,1912 g
Węglowodany	76,8009 g
w tym NKT	10,0169 g
W tym cukry	14,1030 g
Błonnik	7,2980 g
Sód	74,5600 mg

Data: 11-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Sałata Lodowa 25g, Miód 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	560,8500 kcal
Białko	19,3975 g
Tłuszcz	10,5000 g
Węglowodany	93,8750 g
w tym NKT	6,1150 g
W tym cukry	21,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sód	740,9000 mg

Data: 11-07-2026 - 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: 12-07-2026 - 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), Ketchup Porcyjny 15 G 15g, Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	953,2000 kcal
Białko	46,6140 g
Tłuszcz	38,1620 g
Węglowodany	102,9590 g
w tym NKT	16,4660 g
W tym cukry	9,6450 g
Błonnik	6,7240 g
Sód	1 031,4000 mg

Data: 12-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	875,9910 kcal
Białko	47,3895 g
Tłuszcz	25,1533 g
Węglowodany	104,0184 g
w tym NKT	10,2915 g
W tym cukry	17,5570 g
Błonnik	13,5110 g
Sód	123,5990 mg

Data: 12-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kiełbasa Szynkowa 50g *(10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	569,1030 kcal
Białko	23,6216 g
Tłuszcz	14,8502 g
Węglowodany	83,9287 g
w tym NKT	8,4551 g
W tym cukry	5,3287 g
Błonnik	10,3000 g
Sód	625,4000 mg

Data: 12-07-2026 - 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: 13-07-2026 - 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), Polędwica Sopocka 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	782,7000 kcal
Białko	34,1740 g
Tłuszcz	21,7470 g
Węglowodany	111,6600 g
w tym NKT	11,1160 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	12,5340 g
Sód	494,6500 mg

Data: 13-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Sznyceł z indyka smażony 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki młode 200g, Surówka z kapusty włoskiej 120g *(7, 8), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	864,8471 kcal
Białko	40,6018 g
Tłuszcz	26,8824 g
Węglowodany	107,8524 g
w tym NKT	3,5811 g
W tym cukry	25,0640 g
Błonnik	11,6662 g
Sód	158,8360 mg

Data: 13-07-2026 - 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 90g, Roszponka 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	610,3700 kcal
Białko	31,1230 g
Tłuszcz	17,6330 g
Węglowodany	81,0300 g
w tym NKT	10,6102 g
W tym cukry	7,0720 g
Błonnik	10,1340 g
Sód	71,5900 mg

Data: 13-07-2026 - 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: 14-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło *(1, 7), Szyntka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	883,3800 kcal
Białko	42,8050 g
Tłuszcz	26,7460 g
Węglowodany	115,9110 g
w tym NKT	14,2740 g
W tym cukry	14,0450 g
Błonnik	10,3370 g
Sód	402,0900 mg

Data: 14-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Pieczeń rzymska 100g *(1, 3, 7, P24), Sos grzybowy 100g *(1, 7, P24, P36), Kasza pęczak *(1, 7), Surówka Colesław 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 077,1000 kcal
Białko	40,7070 g
Tłuszcz	50,0410 g
Węglowodany	141,1600 g
w tym NKT	10,3707 g
W tym cukry	16,5020 g
Błonnik	10,3410 g
Sód	233,9400 mg

Data: 14-07-2026 - 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), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	764,5000 kcal
Białko	27,4400 g
Tłuszcz	31,9300 g
Węglowodany	91,6800 g
w tym NKT	11,1050 g
W tym cukry	4,3600 g
Błonnik	10,3000 g
Sód	719,4000 mg

Data: 14-07-2026 - 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: 15-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Krakowska 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	667,7000 kcal
Białko	30,3090 g
Tłuszcz	16,9470 g
Węglowodany	95,8600 g
w tym NKT	9,9710 g
W tym cukry	9,2350 g
Błonnik	12,3140 g
Sód	692,9000 mg

Data: 15-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, P24), Kotlet z jaj pieczony 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki młode 200g, Kalafior z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	877,6415 kcal
Białko	44,2048 g
Tłuszcz	35,9003 g
Węglowodany	106,0068 g
w tym NKT	7,0550 g
W tym cukry	12,7440 g
Błonnik	13,0320 g
Sód	366,0685 mg

Data: 15-07-2026 - 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: 15-07-2026 - 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: 16-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Szyńka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	720,5800 kcal
Białko	31,3090 g
Tłuszcz	18,3110 g
Węglowodany	107,9770 g
w tym NKT	10,2545 g
W tym cukry	8,6850 g
Błonnik	8,1090 g
Sód	1 013,8700 mg

Data: 16-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kurczak pieczony 150g *(1), Ziemniaki młode 200g, Mizeria z jogurtem greckim 180g *(7, P47), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 101,6331 kcal
Białko	80,7408 g
Tłuszcz	49,0077 g
Węglowodany	90,2303 g
w tym NKT	12,2432 g
W tym cukry	17,9915 g
Błonnik	5,8480 g
Sód	91,5800 mg

Data: 16-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Delikatesowa Z Kurczaka 50g *(7, 10), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	496,6000 kcal
Białko	21,9200 g
Tłuszcz	11,2400 g
Węglowodany	73,9000 g
w tym NKT	6,4550 g
W tym cukry	3,2500 g
Błonnik	7,6200 g
Sód	400,9000 mg

Data: 16-07-2026 - 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: 17-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Ser biały z zieloną pietruszką 120g *(7, P47), Sałata Zielona 25g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	803,8600 kcal
Białko	42,3380 g
Tłuszcz	19,7610 g
Węglowodany	113,2000 g
w tym NKT	11,1561 g
W tym cukry	23,1610 g
Błonnik	7,9810 g
Sód	46,0200 mg

Data: 17-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Chłodnik litewski 400g *(3, 7, 9, 10, P47), Filet rybny z pieca 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki młode 200g, Szpinak duszony z czosnkiem i cebulką 150g *(1, 7, P24, P28), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	911,9231 kcal
Białko	54,6858 g
Tłuszcz	41,5432 g
Węglowodany	93,5038 g
w tym NKT	9,9856 g
W tym cukry	13,6710 g
Błonnik	14,3540 g
Sód	442,1700 mg

Data: 17-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka jajeczna 150g *(3, 7, 10, P24, P39), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	773,2430 kcal
Białko	27,2876 g
Tłuszcz	31,1342 g
Węglowodany	93,6157 g
w tym NKT	11,0316 g
W tym cukry	6,5397 g
Błonnik	11,5580 g
Sód	340,5200 mg

Data: 17-07-2026 - 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: 18-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	679,3500 kcal
Białko	29,2890 g
Tłuszcz	17,1570 g
Węglowodany	99,7000 g
w tym NKT	9,9060 g
W tym cukry	8,3350 g
Błonnik	6,2140 g
Sód	620,9000 mg

Data: 18-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki młode 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	641,5181 kcal
Białko	41,6048 g
Tłuszcz	22,0452 g
Węglowodany	63,4628 g
w tym NKT	2,7115 g
W tym cukry	19,5190 g
Błonnik	16,3750 g
Sód	216,7050 mg

Data: 18-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	676,1000 kcal
Białko	35,4000 g
Tłuszcz	23,4500 g
Węglowodany	77,2500 g
w tym NKT	14,6800 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sód	781,4000 mg

Data: 18-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywienie 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

*** 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	