



Data: 19-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynga Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	776,1000 kcal
Białko	37,1140 g
Tłuszcz	22,9620 g
Węglowodany	102,7290 g
w tym NKT	11,7860 g
W tym cukry	9,0450 g
Błonnik	6,7240 g
Sód	71,4000 mg

Data: 19-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 240g *(1, 9, 10), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	913,3600 kcal
Białko	43,1290 g
Tłuszcz	34,3740 g
Węglowodany	116,8400 g
w tym NKT	12,9061 g
W tym cukry	15,6210 g
Błonnik	16,1420 g
Sód	96,1700 mg

Data: 19-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędliną 50g, Papryka 150g, Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	600,5000 kcal
Białko	24,8500 g
Tłuszcz	11,9000 g
Węglowodany	96,6000 g
w tym NKT	6,6050 g
W tym cukry	16,3000 g
Błonnik	10,3000 g
Sód	265,4000 mg

Data: 19-07-2026 - 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: 20-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Szyńska Gotowana 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	772,7000 kcal
Białko	36,1740 g
Tłuszcz	19,6970 g
Węglowodany	112,1100 g
w tym NKT	10,1160 g
W tym cukry	8,0450 g
Błonnik	12,5340 g
Sód	534,6500 mg

Data: 20-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z indyka po chińsku 250g, Ryż na sypko 160g *(7), Kompot z czerwonej porzeczki 200g, Banany Mini 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 003,8536 kcal
Białko	49,1393 g
Tłuszcz	27,8441 g
Węglowodany	142,2800 g
w tym NKT	9,7057 g
W tym cukry	28,0410 g
Błonnik	12,5370 g
Sód	368,5600 mg

Data: 20-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	593,4100 kcal
Białko	31,5690 g
Tłuszcz	16,1940 g
Węglowodany	77,4200 g
w tym NKT	10,3251 g
W tym cukry	7,4510 g
Błonnik	7,6620 g
Sód	49,3200 mg

Data: 20-07-2026 - 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: 21-07-2026 - 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: 21-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 450g *(1, 7, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g *(1), Ziemniaki
młode 200g, Surówka z marchwi i kalarepy 150g *(3, 7, 10, P39), Kompot z
rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	644,3964 kcal
Białko	40,7232 g
Tłuszcz	25,8414 g
Węglowodany	96,7937 g
w tym NKT	5,4054 g
W tym cukry	18,2820 g
Błonnik	10,1830 g
Sód	195,6900 mg

Data: 21-07-2026 - 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), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	800,5400 kcal
Białko	35,8163 g
Tłuszcz	29,6010 g
Węglowodany	89,1918 g
w tym NKT	7,3849 g
W tym cukry	4,8578 g
Błonnik	11,0843 g
Sód	329,1825 mg

Data: 21-07-2026 - 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: 22-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	659,7000 kcal
Białko	28,8090 g
Tłuszcz	16,7470 g
Węglowodany	95,4100 g
w tym NKT	9,9210 g
W tym cukry	9,2350 g
Błonnik	7,8140 g
Sód	492,9000 mg

Data: 22-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Gulasz wołowy duszony 240g *(1, 7, 9, P24), Kasza pęczak *(1, 7), Koktajl truskawkowo-bananowy 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	883,1400 kcal
Białko	48,9550 g
Tłuszcz	28,3960 g
Węglowodany	133,8660 g
w tym NKT	9,0489 g
W tym cukry	24,0780 g
Błonnik	15,0890 g
Sód	196,9200 mg

Data: 22-07-2026 - 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: 22-07-2026 - 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: 23-07-2026 - 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), Kiełbasa Szyngowa 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	730,3000 kcal
Białko	29,4540 g
Tłuszcz	17,8220 g
Węglowodany	112,8500 g
w tym NKT	10,0320 g
W tym cukry	8,7100 g
Błonnik	13,6040 g
Sód	871,1000 mg

Data: 23-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki młode 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	897,9609 kcal
Białko	67,0450 g
Tłuszcz	34,6882 g
Węglowodany	88,0706 g
w tym NKT	10,9104 g
W tym cukry	17,2035 g
Błonnik	15,0150 g
Sód	394,8700 mg

Data: 23-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka meksykańska 150g *(3, 7, 9, 10), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Roszponka 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	711,4100 kcal
Białko	30,5460 g
Tłuszcz	23,3170 g
Węglowodany	87,5290 g
w tym NKT	9,2150 g
W tym cukry	7,7160 g
Błonnik	12,9650 g
Sód	519,8400 mg

Data: 23-07-2026 - 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: 24-07-2026 - 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: 24-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Botwinka 400g *(1, 7, 9, 10), Filet rybny saute 120g *(1, 4, P24), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z ogórka małosolnego i papryki z oliwą 150g, Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	663,8290 kcal
Białko	36,8783 g
Tłuszcz	39,1805 g
Węglowodany	92,4550 g
w tym NKT	3,0821 g
W tym cukry	22,6620 g
Błonnik	13,7637 g
Sód	1 585,7546 mg

Data: 24-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i warzyw 120g *(7, P47), Sałata Zielona 25g, Morele 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	769,9400 kcal
Białko	29,3960 g
Tłuszcz	13,0340 g
Węglowodany	92,4920 g
w tym NKT	7,7220 g
W tym cukry	13,5560 g
Błonnik	10,9330 g
Sód	60,3700 mg

Data: 24-07-2026 - 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: 25-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g *(7, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	700,3500 kcal
Białko	30,9390 g
Tłuszcz	16,9570 g
Węglowodany	103,7250 g
w tym NKT	10,0710 g
W tym cukry	8,4600 g
Błonnik	12,1640 g
Sód	412,9000 mg

Data: 25-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z dyni z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Ziemniaki młode 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	753,4083 kcal
Białko	53,4325 g
Tłuszcz	30,1212 g
Węglowodany	88,7496 g
w tym NKT	6,4218 g
W tym cukry	13,3540 g
Błonnik	16,0200 g
Sód	206,4956 mg

Data: 25-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	554,4000 kcal
Białko	21,2600 g
Tłuszcz	17,7000 g
Węglowodany	74,0850 g
w tym NKT	11,2150 g
W tym cukry	4,2350 g
Błonnik	7,6500 g
Sód	740,9000 mg

Data: 25-07-2026 - 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: 26-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Biała Delikatesowa 120g, Musztarda Porcyjna 15g *(1, 7, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	959,0500 kcal
Białko	47,9640 g
Tłuszcz	37,1870 g
Węglowodany	104,6390 g
w tym NKT	17,1860 g
W tym cukry	10,0800 g
Błonnik	6,7240 g
Sód	71,4000 mg

Data: 26-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szpinakowa 400g *(1, 7, 9, P47), Potrawka z kurczaka gotowana 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	781,5101 kcal
Białko	47,1290 g
Tłuszcz	23,7840 g
Węglowodany	109,9760 g
w tym NKT	6,6951 g
W tym cukry	14,6510 g
Błonnik	12,0420 g
Sód	93,8400 mg

Data: 26-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Tostowa Z Kurczaka

50g *(1, 6, 9, 10), Miód 25g, Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	622,9000 kcal
Białko	22,4475 g
Tłuszcz	13,4000 g
Węglowodany	102,1500 g
w tym NKT	6,8550 g
W tym cukry	21,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sód	405,4000 mg

Data: 26-07-2026 - 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: 27-07-2026 - 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), Szyńka Chlebowa 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	718,2000 kcal
Białko	28,5090 g
Tłuszcz	22,2470 g
Węglowodany	99,4600 g
w tym NKT	11,4060 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	11,5640 g
Sód	712,9000 mg

Data: 27-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet pożarski pieczony 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki młode 200g, Mizeria z jogurtem greckim 180g *(7, P47), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	897,4359 kcal
Białko	49,4660 g
Tłuszcz	33,4327 g
Węglowodany	102,0211 g
w tym NKT	5,5669 g
W tym cukry	29,8635 g
Błonnik	3,4540 g
Sód	203,5100 mg

Data: 27-07-2026 - 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 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: 27-07-2026 - 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: 28-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski, graham , masło *(1, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	872,3300 kcal
Białko	42,5550 g
Tłuszcz	25,3960 g
Węglowodany	116,3610 g
w tym NKT	14,0240 g
W tym cukry	14,0450 g
Błonnik	10,3370 g
Sód	2,0900 mg

Data: 28-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 450g *(1, 7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki młode 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek z olejem 150g *(P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	518,5059 kcal
Białko	46,3546 g
Tłuszcz	15,5195 g
Węglowodany	81,9404 g
w tym NKT	1,5896 g
W tym cukry	14,6649 g
Błonnik	8,1621 g
Sód	101,7498 mg

Data: 28-07-2026 - 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 Haga 16,66g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	742,5862 kcal
Białko	36,3393 g
Tłuszcz	28,9656 g
Węglowodany	82,1731 g
w tym NKT	12,6255 g
W tym cukry	4,0907 g
Błonnik	10,8620 g
Sód	336,9110 mg

Data: 28-07-2026 - 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

*** 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	