



Data: 19-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7),
Szyunka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g,
Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	801,4000 kcal
Białko	37,1740 g
Tłuszcz	23,9020 g
Węglowodany	107,4290 g
w tym NKT	11,8340 g
W tym cukry	7,9450 g
Błonnik	5,4840 g
Sód	298,4000 mg

Data: 19-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 240g *(1, 9, 10), Kasza
jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g, Kompot z truskawek mrożonych
200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	886,2000 kcal
Białko	42,1150 g
Tłuszcz	33,4980 g
Węglowodany	107,6170 g
w tym NKT	12,8491 g
W tym cukry	17,8220 g
Błonnik	13,0550 g
Sód	84,2400 mg

Data: 19-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Kurczak Gotowany-Wędliną 50g,
Papryka 150g, Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	624,4000 kcal
Białko	24,9300 g
Tłuszcz	12,8700 g
Węglowodany	100,7000 g
w tym NKT	6,6540 g
W tym cukry	15,2500 g
Błonnik	9,5300 g
Sód	492,4000 mg

Data: 19-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posilek: Posilek 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 - Dieta Łatwostrawna

Posilek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 50g *(1, 7), Graham Pszenny 20g *(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	775,5000 kcal
Białko	36,1340 g
Tłuszcz	19,6370 g
Węglowodany	113,3100 g
w tym NKT	10,1140 g
W tym cukry	7,9450 g
Błonnik	11,5940 g
Sód	534,6500 mg

Data: 20-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posilek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Pulpet z mięsa mieszanego 90g *(1, 3, 7, P50), Sos koperkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki młode 200g, Brokuły z marchwią z oliwą z oliwek, Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	724,2967 kcal
Białko	38,8391 g
Tłuszcz	23,2233 g
Węglowodany	97,3486 g
w tym NKT	10,2415 g
W tym cukry	11,7460 g
Błonnik	11,3240 g
Sód	274,1700 mg

Data: 20-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posilek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Ser biały z zieloną pietruszką 120g *(7, P47), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	617,3100 kcal
Białko	31,6490 g
Tłuszcz	17,1640 g
Węglowodany	81,5200 g
w tym NKT	10,3741 g
W tym cukry	6,4010 g
Błonnik	6,8920 g
Sód	276,3200 mg

Data: 20-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

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 - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(1, 6, 7, 9), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	925,6300 kcal
Białko	45,9150 g
Tłuszcz	25,8360 g
Węglowodany	127,7360 g
w tym NKT	13,8120 g
W tym cukry	13,0700 g
Błonnik	11,7470 g
Sód	713,5900 mg

Data: 21-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 450g *(1, 7, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g *(1), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z selera i jabłek z olejem 150g *(9, P39), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	649,3564 kcal
Białko	41,2397 g
Tłuszcz	27,7504 g
Węglowodany	101,7822 g
w tym NKT	5,2205 g
W tym cukry	21,5680 g
Błonnik	16,4250 g
Sód	285,7100 mg

Data: 21-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z tuńczyka i jaj 120g *(3, 4, 9), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	721,4600 kcal
Białko	36,4090 g
Tłuszcz	26,4340 g
Węglowodany	79,1450 g
w tym NKT	7,9241 g
W tym cukry	3,1860 g
Błonnik	7,5820 g
Sód	607,7525 mg

Data: 21-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

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 - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Kielbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	685,0000 kcal
Białko	28,8690 g
Tłuszcz	17,6870 g
Węglowodany	100,1100 g
w tym NKT	9,9690 g
W tym cukry	8,1350 g
Błonnik	6,5740 g
Sód	719,9000 mg

Data: 22-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Rolada drobiowo -wieprzowa z brokułami 100g *(1, 3, 7), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki młode 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot z wiśni mrożonych -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	751,5299 kcal
Białko	44,2370 g
Tłuszcz	34,9524 g
Węglowodany	88,8482 g
w tym NKT	13,1419 g
W tym cukry	7,1420 g
Błonnik	8,1710 g
Sód	220,0160 mg

Data: 22-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(7, 10, P47), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	594,6700 kcal
Białko	29,6030 g
Tłuszcz	16,0430 g
Węglowodany	79,9000 g
w tym NKT	8,0742 g
W tym cukry	3,3170 g
Błonnik	6,9640 g
Sód	1 135,7400 mg

Data: 22-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

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 - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 20g *(1, 7), Kawiorek 50g *(1, 3, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Kiełbasa Szynkowa 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	752,8000 kcal
Białko	29,5540 g
Tłuszcz	18,8220 g
Węglowodany	116,3500 g
w tym NKT	10,0820 g
W tym cukry	7,7100 g
Błonnik	13,3040 g
Sód	1 098,1000 mg

Data: 23-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki młode 200g, Sałatka z marchwi i selera z olejem 160g *(9, P69), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	928,1659 kcal
Białko	67,6370 g
Tłuszcz	38,6902 g
Węglowodany	89,8416 g
w tym NKT	10,1544 g
W tym cukry	17,5340 g
Błonnik	17,0160 g
Sód	423,3800 mg

Data: 23-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Roszponka 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	515,5000 kcal
Białko	22,0000 g
Tłuszcz	12,1600 g
Węglowodany	76,9000 g
w tym NKT	6,3040 g
W tym cukry	2,2000 g
Błonnik	6,8500 g
Sód	647,9000 mg

Data: 23-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

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 - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	959,4050 kcal
Białko	41,6710 g
Tłuszcz	41,0240 g
Węglowodany	105,8700 g
w tym NKT	19,6691 g
W tym cukry	7,5355 g
Błonnik	8,1700 g
Sód	452,3100 mg

Data: 24-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Botwinka 400g *(1, 7, 9, 10), Filet rybny pieczony 120g *(4, 9), Sos pietruszkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki młode 200g, Szpinak duszony 150g *(1, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	554,9490 kcal
Białko	41,1663 g
Tłuszcz	26,2485 g
Węglowodany	93,2550 g
w tym NKT	11,9368 g
W tym cukry	22,8090 g
Błonnik	18,2177 g
Sód	353,8446 mg

Data: 24-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z sera białego i warzyw 120g *(7, P47), Sałata Zielona 25g, Morele 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	793,8400 kcal
Białko	29,4760 g
Tłuszcz	14,0040 g
Węglowodany	96,5920 g
w tym NKT	7,7710 g
W tym cukry	12,5060 g
Błonnik	10,1630 g
Sód	287,3700 mg

Data: 24-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

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 - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Szyunka Delikatesowa Z Kurczaka 50g *(7, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	725,6500 kcal
Białko	30,9990 g
Tłuszcz	17,8970 g
Węglowodany	108,4250 g
w tym NKT	10,1190 g
W tym cukry	7,3600 g
Błonnik	10,9240 g
Sód	639,9000 mg

Data: 25-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	694,6083 kcal
Białko	48,2325 g
Tłuszcz	28,7012 g
Węglowodany	72,2996 g
w tym NKT	6,2108 g
W tym cukry	11,2340 g
Błonnik	9,9600 g
Sód	202,4956 mg

Data: 25-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Szyunka 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	578,3000 kcal
Białko	21,3400 g
Tłuszcz	18,6700 g
Węglowodany	78,1850 g
w tym NKT	11,2640 g
W tym cukry	3,1850 g
Błonnik	6,8800 g
Sód	967,9000 mg

Data: 25-07-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

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 - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Kielbasa Biała Delikatesowa 120g, Ketchup Porcyjny 15 G, Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	966,5000 kcal
Białko	47,8740 g
Tłuszcz	36,7020 g
Węglowodany	108,1390 g
w tym NKT	17,1140 g
W tym cukry	7,9450 g
Błonnik	5,4840 g
Sód	298,4000 mg

Data: 26-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szpinakowa 400g *(1, 7, 9, P47), Potrawka z kurczaka gotowana 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew oprószana 160g *(1, P50), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	753,5101 kcal
Białko	43,7290 g
Tłuszcz	23,5840 g
Węglowodany	125,5760 g
w tym NKT	6,6151 g
W tym cukry	10,8510 g
Błonnik	4,0420 g
Sód	225,8400 mg

Data: 26-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Miód 25g, Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	646,8000 kcal
Białko	22,5275 g
Tłuszcz	14,3700 g
Węglowodany	106,2500 g
w tym NKT	6,9040 g
W tym cukry	20,3500 g
Błonnik	9,5300 g
Sód	632,4000 mg

Data: 26-07-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

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 - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 50g *(1, 7), Graham Pszenny 20g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Szyńka Chlebową 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	721,0000 kcal
Białko	28,4690 g
Tłuszcz	22,1870 g
Węglowodany	100,6600 g
w tym NKT	11,4040 g
W tym cukry	8,7350 g
Błonnik	10,6240 g
Sód	712,9000 mg

Data: 27-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Risotto z mięsem i jarzynami 250g *(9), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Jabłko pieczone 150g *(P39), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	886,7440 kcal
Białko	37,8680 g
Tłuszcz	21,0282 g
Węglowodany	141,2586 g
w tym NKT	7,3782 g
W tym cukry	30,3170 g
Błonnik	11,5440 g
Sód	164,4960 mg

Data: 27-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Pasta z sera białego i jaj 120g *(3, 7, P47), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	621,6700 kcal
Białko	30,3030 g
Tłuszcz	18,4230 g
Węglowodany	81,1700 g
w tym NKT	10,6142 g
W tym cukry	5,9320 g
Błonnik	6,9340 g
Sód	288,6900 mg

Data: 27-07-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

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 - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	897,6300 kcal
Białko	42,6150 g
Tłuszcz	26,3360 g
Węglowodany	121,0610 g
w tym NKT	14,0720 g
W tym cukry	12,9450 g
Błonnik	9,0970 g
Sód	229,0900 mg

Data: 28-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g *(9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki młode 200g, Kalarepa z marchwią z wody 150g *(7), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	607,7659 kcal
Białko	45,1860 g
Tłuszcz	14,2792 g
Węglowodany	80,7016 g
w tym NKT	3,9880 g
W tym cukry	9,7450 g
Błonnik	6,2930 g
Sód	176,9000 mg

Data: 28-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 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	766,4862 kcal
Białko	36,4193 g
Tłuszcz	29,9356 g
Węglowodany	86,2731 g
w tym NKT	12,6745 g
W tym cukry	3,0407 g
Błonnik	10,0920 g
Sód	563,9110 mg

Data: 28-07-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie - Dieta Łatwostrawna

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	