



Data: 01-08-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyunka 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: 01-08-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g, Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	664,5864 kcal
Białko	48,5585 g
Tłuszcz	21,2046 g
Węglowodany	98,1194 g
w tym NKT	7,3108 g
W tym cukry	19,6881 g
Błonnik	12,9867 g
Sód	184,7665 mg

Data: 01-08-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(10), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G *(7, P47), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	613,9000 kcal
Białko	24,9100 g
Tłuszcz	20,5500 g
Węglowodany	78,2100 g
w tym NKT	12,5300 g
W tym cukry	4,3600 g
Błonnik	13,6000 g
Sód	292,9000 mg

Data: 01-08-2026 - 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: 02-08-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	771,6000 kcal
Białko	39,6140 g
Tłuszcz	21,9620 g
Węglowodany	101,2790 g
w tym NKT	11,4360 g
W tym cukry	9,0450 g
Błonnik	6,7240 g
Sód	431,4000 mg

Data: 02-08-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Mięso wieprzowe duszone 80g *(1), 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	855,0100 kcal
Białko	42,1490 g
Tłuszcz	33,7840 g
Węglowodany	110,5950 g
w tym NKT	12,8351 g
W tym cukry	12,6910 g
Błonnik	19,0320 g
Sód	178,6700 mg

Data: 02-08-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa *(7, 10), Papryka 150g, Miód 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	606,3500 kcal
Białko	22,6975 g
Tłuszcz	11,6500 g
Węglowodany	101,1500 g
w tym NKT	6,5050 g
W tym cukry	21,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sód	485,4000 mg

Data: 02-08-2026 - 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: 03-08-2026 - 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), Szynka 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: 03-08-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Kotlet drobiowy pieczony 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałata zielona ze śmietaną i jogurtem greckim 60g *(7, P47), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	848,1224 kcal
Białko	55,9825 g
Tłuszcz	39,8794 g
Węglowodany	96,5898 g
w tym NKT	10,2291 g
W tym cukry	21,1781 g
Błonnik	6,7237 g
Sód	398,5605 mg

Data: 03-08-2026 - 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

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: 03-08-2026 - 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: 04-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	871,3300 kcal
Białko	43,5550 g
Tłuszcz	25,0460 g
Węglowodany	116,0110 g
w tym NKT	14,0240 g
W tym cukry	14,0450 g
Błonnik	10,3370 g
Sód	402,0900 mg

Data: 04-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z kalafiora 300g *(7, 9), Makaron spaghetti 100g *(1, 7), Sos boloński 250g *(1, 9, P24, P28), Nektarynki 180g, Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 222,2918 kcal
Białko	44,5099 g
Tłuszcz	52,9830 g
Węglowodany	145,4407 g
w tym NKT	14,9035 g
W tym cukry	18,1120 g
Błonnik	6,9880 g
Sód	163,5500 mg

Data: 04-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka 120g *(3, 4, 9), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	713,2880 kcal
Białko	35,3581 g
Tłuszcz	20,2767 g
Węglowodany	93,2537 g
w tym NKT	8,9002 g
W tym cukry	7,5897 g
Błonnik	11,8820 g
Sód	332,0450 mg

Data: 04-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski 200g 200g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	194,0000 kcal
Białko	30,0000 g
Tłuszcz	6,0000 g
Węglowodany	4,6000 g
w tym NKT	4,0000 g
W tym cukry	4,6000 g

Data: 05-08-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	719,2000 kcal
Białko	29,3340 g
Tłuszcz	17,5920 g
Węglowodany	107,0000 g
w tym NKT	10,0110 g
W tym cukry	8,5600 g
Błonnik	9,2840 g
Sód	634,1000 mg

Data: 05-08-2026 - Środa**Dieta: Żywnienie Podstawowe****Posiłek: Obiad**

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Schab nadziewany śliwką suszoną 50g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z porem i kukurydzą 150g *(3, 7, 10, P39, P50), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	721,4649 kcal
Białko	43,6436 g
Tłuszcz	29,8763 g
Węglowodany	97,8149 g
w tym NKT	6,5272 g
W tym cukry	27,8459 g
Błonnik	13,6769 g
Sód	146,8678 mg

Data: 05-08-2026 - 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, Ogórki Konserwowe 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	577,9700 kcal
Białko	30,4830 g
Tłuszcz	15,6730 g
Węglowodany	82,1600 g
w tym NKT	8,1452 g
W tym cukry	4,3670 g
Błonnik	7,7340 g
Sód	908,7400 mg

Data: 05-08-2026 - Środa**Dieta: Żywnienie Podstawowe****Posiłek: Posiłek Nocny**

Skład: Sok Pomidorowy 200ml 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	32,0000 kcal
Białko	1,6000 g
Tłuszcz	0,4000 g
Węglowodany	4,4000 g
w tym NKT	0,1000 g
W tym cukry	4,2000 g
Błonnik	2,2000 g
Sód	252,0000 mg

Data: 06-08-2026 - 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: 06-08-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P50), Boeuf Strogonow 180g *(1, 3, 7, 10, P24), Kasza gryczana na sypko 100g *(1, 7), Buraczki oprószone 160g *(1), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	984,8164 kcal
Białko	53,9682 g
Tłuszcz	37,8460 g
Węglowodany	117,0763 g
w tym NKT	7,9226 g
W tym cukry	31,6602 g
Błonnik	14,1350 g
Sód	351,1866 mg

Data: 06-08-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham, masło II *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(1, 6, 7, 9), Roszponka 20g, Morele 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	706,7000 kcal
Białko	23,8800 g
Tłuszcz	10,7800 g
Węglowodany	86,2100 g
w tym NKT	6,0670 g
W tym cukry	9,3700 g
Błonnik	9,6600 g
Sód	482,1000 mg

Data: 06-08-2026 - 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: 07-08-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajecznicza z zieloną pietruszką 140g *(3, 7), Kawa zbożowa 200g *(1), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	949,1050 kcal
Białko	43,2610 g
Tłuszcz	40,6840 g
Węglowodany	104,3200 g
w tym NKT	19,6961 g
W tym cukry	8,6355 g
Błonnik	10,6100 g
Sód	217,8100 mg

Data: 07-08-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa owocowa z makaronem 400g *(1, 3), Kotlet mielony z ryby 100g *(1, 3, 4, 7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z fasolki szparagowej mroż. z olejem 150g *(3, 7, 10, P24, P69), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	620,4524 kcal
Białko	32,9655 g
Tłuszcz	36,2684 g
Węglowodany	126,2468 g
w tym NKT	1,4935 g
W tym cukry	29,7741 g
Błonnik	5,0987 g
Sód	269,3405 mg

Data: 07-08-2026 - 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 Lodowa 25g, Morele 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	836,1200 kcal
Białko	31,2660 g
Tłuszcz	19,0480 g
Węglowodany	93,0310 g
w tym NKT	8,2030 g
W tym cukry	14,1490 g
Błonnik	11,0640 g
Sód	59,6400 mg

Data: 07-08-2026 - 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: 29-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	728,2000 kcal
Białko	32,4740 g
Tłuszcz	17,3970 g
Węglowodany	108,3600 g
w tym NKT	9,9310 g
W tym cukry	8,8450 g
Błonnik	8,7840 g
Sód	494,6500 mg

Data: 29-07-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Leczo z mięsa, papryki i pieczarek 250g *(P24), Ziemniaki młode 200g, Koktajl owocowy 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	858,1164 kcal
Białko	39,6939 g
Tłuszcz	42,4821 g
Węglowodany	90,5300 g
w tym NKT	11,4586 g
W tym cukry	25,3608 g
Błonnik	16,0970 g
Sód	525,7020 mg

Data: 29-07-2026 - 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, 8, 9, 10, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	598,1536 kcal
Białko	32,3753 g
Tłuszcz	16,6389 g
Węglowodany	76,1889 g
w tym NKT	8,5850 g
W tym cukry	4,4477 g
Błonnik	7,7340 g
Sód	707,7068 mg

Data: 29-07-2026 - 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: 30-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Szyńka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	847,1000 kcal
Białko	41,1240 g
Tłuszcz	29,6220 g
Węglowodany	104,4900 g
w tym NKT	18,2280 g
W tym cukry	8,5800 g
Błonnik	12,4840 g
Sód	1 399,0000 mg

Data: 30-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z kalarepy 400g *(7, 9, 10), Curry z indyka duszone 200g *(1, 6, 7, P24, P76), Ryż brązowy 160g *(7), Brzoskwinie - Świeże 120g *(P23), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	862,3600 kcal
Białko	40,3190 g
Tłuszcz	30,4690 g
Węglowodany	129,1320 g
w tym NKT	9,5425 g
W tym cukry	17,0110 g
Błonnik	18,6080 g
Sód	144,5200 mg

Data: 30-07-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędlina 50g, Roszponka 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	501,1000 kcal
Białko	23,4200 g
Tłuszcz	11,4400 g
Węglowodany	72,8000 g
w tym NKT	6,4550 g
W tym cukry	3,2500 g
Błonnik	7,6200 g
Sód	260,9000 mg

Data: 30-07-2026 - 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: 31-07-2026 - 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: 31-07-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Filet z morszczuka z pieca 110g *(1, 3, 4, 7),
Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszanej z olejem 150g *(P24, P39),
Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	653,5152 kcal
Białko	39,9866 g
Tłuszcz	31,6724 g
Węglowodany	99,3350 g
w tym NKT	1,0743 g
W tym cukry	14,8657 g
Błonnik	8,9623 g
Sód	720,4677 mg

Data: 31-07-2026 - 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	561,1800 kcal
Białko	31,4070 g
Tłuszcz	12,2580 g
Węglowodany	78,2490 g
w tym NKT	7,3670 g
W tym cukry	6,9270 g
Błonnik	7,7160 g
Sód	46,1400 mg

Data: 31-07-2026 - 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

*** 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	