



Data: 18-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	900,3300 kcal
Białko	42,8550 g
Tłuszcz	25,7460 g
Węglowodany	124,1860 g
w tym NKT	14,0640 g
W tym cukry	14,1700 g
Błonnik	12,9870 g
Sód	626,5900 mg

Data: 18-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 450g *(1, 7, 9, 10, P50), Bitki drobiowe duszone 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószane 160g *(1), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	509,7624 kcal
Białko	43,2762 g
Tłuszcz	22,2152 g
Węglowodany	94,2487 g
w tym NKT	2,7124 g
W tym cukry	30,5801 g
Błonnik	13,7988 g
Sód	360,9912 mg

Data: 18-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka-d 120g *(3, 4, 9), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	712,5850 kcal
Białko	33,4965 g
Tłuszcz	23,9265 g
Węglowodany	84,6100 g
w tym NKT	11,9101 g
W tym cukry	6,4960 g
Błonnik	9,2320 g
Sód	327,5450 mg

Data: 18-08-2026 - 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: 19-08-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 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	722,7000 kcal
Białko	31,3340 g
Tłuszcz	17,4420 g
Węglowodany	106,5000 g
w tym NKT	10,1110 g
W tym cukry	8,5600 g
Błonnik	9,2840 g
Sód	414,1000 mg

Data: 19-08-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Leczo z mięsa, papryki i pieczarek 250g *(P24), Ziemniaki z wody 200g, Koktajl truskawkowo-bananowy 220g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	757,5064 kcal
Białko	41,8955 g
Tłuszcz	37,6846 g
Węglowodany	98,3384 g
w tym NKT	12,3944 g
W tym cukry	20,8261 g
Błonnik	11,9217 g
Sód	551,8565 mg

Data: 19-08-2026 - 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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	591,1080 kcal
Białko	33,5250 g
Tłuszcz	15,5199 g
Węglowodany	75,8540 g
w tym NKT	8,0622 g
W tym cukry	4,3334 g
Błonnik	7,7340 g
Sód	561,1110 mg

Data: 19-08-2026 - 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: 20-08-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g *(7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	706,3000 kcal
Białko	28,9290 g
Tłuszcz	20,7770 g
Węglowodany	101,6100 g
w tym NKT	11,4420 g
W tym cukry	9,3850 g
Błonnik	12,1340 g
Sód	749,9000 mg

Data: 20-08-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P50), Chili con carne 180g *(8, 10, P24, P28), Ryż na sypko -d 200g, Nektarynki 250g, Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 017,0360 kcal
Białko	49,3562 g
Tłuszcz	20,2829 g
Węglowodany	171,9009 g
w tym NKT	3,9008 g
W tym cukry	12,8966 g
Błonnik	13,6801 g
Sód	201,9570 mg

Data: 20-08-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Serek Haga 16,66g *(7), Roszponka 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	555,6312 kcal
Białko	22,5028 g
Tłuszcz	17,2716 g
Węglowodany	74,4331 g
w tym NKT	10,7034 g
W tym cukry	3,8997 g
Błonnik	7,6200 g
Sód	402,5660 mg

Data: 20-08-2026 - 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: 21-08-2026 - 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: 21-08-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10, P50), Filet rybny saute 120g *(1, 4, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150g *(P24, P39, P50), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	656,9145 kcal
Białko	34,7236 g
Tłuszcz	33,5114 g
Węglowodany	88,4630 g
w tym NKT	0,8967 g
W tym cukry	22,5657 g
Błonnik	13,5916 g
Sód	652,2684 mg

Data: 21-08-2026 - 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 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: 21-08-2026 - 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: 22-08-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(1, 6, 7, 9), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	665,5000 kcal
Białko	32,3540 g
Tłuszcz	16,3920 g
Węglowodany	94,1650 g
w tym NKT	9,5920 g
W tym cukry	8,3050 g
Błonnik	6,7140 g
Sód	481,5000 mg

Data: 22-08-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 240g *(1, 9, 10), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g, Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	641,7424 kcal
Białko	41,0879 g
Tłuszcz	27,5960 g
Węglowodany	81,4137 g
w tym NKT	9,9448 g
W tym cukry	18,6661 g
Błonnik	13,3077 g
Sód	99,4705 mg

Data: 22-08-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	553,1030 kcal
Białko	23,4716 g
Tłuszcz	14,0502 g
Węglowodany	79,1787 g
w tym NKT	8,3801 g
W tym cukry	5,3287 g
Błonnik	13,6000 g
Sód	492,9000 mg

Data: 22-08-2026 - 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: 23-08-2026 - 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), Musztarda Porcyjna 15g *(1, 7, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	971,0500 kcal
Białko	46,7640 g
Tłuszcz	39,5870 g
Węglowodany	104,1590 g
w tym NKT	16,5860 g
W tym cukry	10,6800 g
Błonnik	6,7240 g
Sód	1 031,4000 mg

Data: 23-08-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Potrawka z kurczaka gotowana 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	795,6770 kcal
Białko	46,3835 g
Tłuszcz	21,2471 g
Węglowodany	100,1698 g
w tym NKT	4,7531 g
W tym cukry	15,2480 g
Błonnik	14,5080 g
Sód	114,1130 mg

Data: 23-08-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(10), Papryka 150g, Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	610,5000 kcal
Białko	26,8500 g
Tłuszcz	11,9000 g
Węglowodany	97,0500 g
w tym NKT	6,5050 g
W tym cukry	16,3000 g
Błonnik	10,3000 g
Sód	325,4000 mg

Data: 23-08-2026 - 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: 24-08-2026 - 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), 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: 24-08-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Pieczeń rzymska 100g *(1, 3, 7, P24), Sos pieczarkowy 100g *(1, 7, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty i zielonego ogórka 150g *(7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	840,2132 kcal
Białko	42,5152 g
Tłuszcz	40,1235 g
Węglowodany	110,9503 g
w tym NKT	13,1806 g
W tym cukry	25,8523 g
Błonnik	8,6177 g
Sód	304,5382 mg

Data: 24-08-2026 - 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: 24-08-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Musly Owocowo-Zbożowy *(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: 25-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Sałata Zielona 25g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	864,3300 kcal
Białko	43,0550 g
Tłuszcz	24,6460 g
Węglowodany	115,3110 g
w tym NKT	13,7240 g
W tym cukry	14,4450 g
Błonnik	10,3370 g
Sód	482,0900 mg

Data: 25-08-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z zielonych warzyw 300g *(7, P50), Boeuf Strogonow 250g *(1, 3, 7, 10, P24), Kasza pęczak 100g *(1, 7), Buraczki oprószone 160g *(1), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	966,4100 kcal
Białko	47,7240 g
Tłuszcz	37,5440 g
Węglowodany	120,5295 g
w tym NKT	7,3540 g
W tym cukry	32,6820 g
Błonnik	17,1800 g
Sód	441,7500 mg

Data: 25-08-2026 - 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), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	750,5550 kcal
Białko	36,2315 g
Tłuszcz	29,8840 g
Węglowodany	82,2400 g
w tym NKT	8,6271 g
W tym cukry	3,4410 g
Błonnik	10,8620 g
Sód	335,5775 mg

Data: 25-08-2026 - 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: 26-08-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	727,9800 kcal
Białko	32,6890 g
Tłuszcz	19,0810 g
Węglowodany	103,1770 g
w tym NKT	10,5835 g
W tym cukry	8,5350 g
Błonnik	8,2890 g
Sód	36,8700 mg

Data: 26-08-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Kapuśniak z białej kapusty z ziemn. 500g *(1, 9, 10, P24, P50), Kotlet z ciecierzycy z warzywami pieczony 150g *(1, 3, 7, P24, P28, P50), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39, P50), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	268,3367 kcal
Białko	29,3854 g
Tłuszcz	29,3099 g
Węglowodany	121,5007 g
w tym NKT	2,5285 g
W tym cukry	22,1427 g
Błonnik	19,9578 g
Sód	259,9915 mg

Data: 26-08-2026 - 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

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: 26-08-2026 - 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: 27-08-2026 - 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 *(7), Szyunka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	716,3000 kcal
Białko	28,9540 g
Tłuszcz	17,0220 g
Węglowodany	111,6500 g
w tym NKT	9,7820 g
W tym cukry	8,7100 g
Błonnik	13,6040 g
Sód	991,1000 mg

Data: 27-08-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa grzybowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, P24, P36, P50), Fitburger z indyka i cukinii 110g *(3, P24, P28, P50), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek z olejem 150g *(P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	466,6761 kcal
Białko	32,7327 g
Tłuszcz	12,2344 g
Węglowodany	86,3677 g
w tym NKT	1,6207 g
W tym cukry	18,2531 g
Błonnik	13,8497 g
Sód	141,0101 mg

Data: 27-08-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	521,1000 kcal
Białko	23,4200 g
Tłuszcz	13,4900 g
Węglowodany	72,8000 g
w tym NKT	7,3550 g
W tym cukry	3,2500 g
Błonnik	7,6200 g
Sód	280,9000 mg

Data: 27-08-2026 - 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

*** 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	