



Data: 01-09-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(10), Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	871,3300 kcal
Białko	40,7050 g
Tłuszcz	24,3460 g
Węglowodany	119,8360 g
w tym NKT	13,7390 g
W tym cukry	14,1700 g
Błonnik	16,2870 g
Sód	754,0900 mg

Data: 01-09-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa meksykańska z kurczakiem 400g *(9, P24, P28), Pierogi leniwe 300g *(1, 3, 7, P47), Surówka z marchwi i ananasów z olejem 160g *(P16, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	488,9403 kcal
Białko	56,7530 g
Tłuszcz	37,1660 g
Węglowodany	153,5330 g
w tym NKT	18,0882 g
W tym cukry	39,8290 g
Błonnik	17,9370 g
Sód	355,6300 mg

Data: 01-09-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka kaszubska 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Serek Haga 16,66g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	935,8138 kcal
Białko	31,0207 g
Tłuszcz	39,1460 g
Węglowodany	110,5458 g
w tym NKT	9,8534 g
W tym cukry	3,8997 g
Błonnik	7,3000 g
Sód	3 839,5952 mg

Data: 01-09-2026 - 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: 02-09-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędliną 50g, Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	742,2000 kcal
Białko	34,4840 g
Tłuszcz	18,2420 g
Węglowodany	108,5500 g
w tym NKT	10,1860 g
W tym cukry	8,5600 g
Błonnik	10,4840 g
Sód	266,6000 mg

Data: 02-09-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Gołąbki z mięsem i ryżem 200g *(P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Brzoskwinie - Świeże 250g *(P23), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	701,7768 kcal
Białko	35,5653 g
Tłuszcz	31,3634 g
Węglowodany	143,3934 g
w tym NKT	11,8917 g
W tym cukry	26,8110 g
Błonnik	10,8951 g
Sód	163,9009 mg

Data: 02-09-2026 - 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 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	586,4700 kcal
Białko	30,8580 g
Tłuszcz	16,4230 g
Węglowodany	83,9400 g
w tym NKT	8,5652 g
W tym cukry	4,5570 g
Błonnik	7,7340 g
Sód	908,7400 mg

Data: 02-09-2026 - 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: 03-09-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	724,8500 kcal
Białko	32,4390 g
Tłuszcz	19,2070 g
Węglowodany	102,6250 g
w tym NKT	10,9710 g
W tym cukry	8,4600 g
Błonnik	12,1640 g
Sód	292,9000 mg

Data: 03-09-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kurczak pieczony 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka włoska z buraków gotowanych z olejem 150g *(P24), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 070,7124 kcal
Białko	80,2415 g
Tłuszcz	52,6044 g
Węglowodany	100,7778 g
w tym NKT	9,6494 g
W tym cukry	24,7881 g
Błonnik	11,3207 g
Sód	394,6105 mg

Data: 03-09-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski ,graham , masło *(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	856,8200 kcal
Białko	34,6855 g
Tłuszcz	23,8030 g
Węglowodany	123,2050 g
w tym NKT	7,5797 g
W tym cukry	23,5745 g
Błonnik	9,1940 g
Sód	35,5900 mg

Data: 03-09-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Homogenizowany 100G 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: 04-09-2026 - 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: 04-09-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet mielony z ryby 100g *(1, 3, 4, 7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150g *(P24, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	752,5795 kcal
Białko	35,3265 g
Tłuszcz	33,9785 g
Węglowodany	107,6344 g
w tym NKT	2,3513 g
W tym cukry	28,1811 g
Błonnik	15,0867 g
Sód	686,5465 mg

Data: 04-09-2026 - 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	591,9800 kcal
Białko	31,4070 g
Tłuszcz	16,1080 g
Węglowodany	77,3690 g
w tym NKT	10,3370 g
W tym cukry	7,4770 g
Błonnik	7,7160 g
Sód	49,4400 mg

Data: 04-09-2026 - 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: 05-09-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	664,5000 kcal
Białko	30,8540 g
Tłuszcz	17,0420 g
Węglowodany	93,7150 g
w tym NKT	9,8920 g
W tym cukry	8,3050 g
Błonnik	6,7140 g
Sód	481,5000 mg

Data: 05-09-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Sos grzybowy 100g *(1, 7, P24, P36), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	624,5524 kcal
Białko	54,7725 g
Tłuszcz	31,1724 g
Węglowodany	100,4998 g
w tym NKT	5,6403 g
W tym cukry	15,3811 g
Błonnik	24,2217 g
Sód	238,3705 mg

Data: 05-09-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	694,1000 kcal
Białko	37,4000 g
Tłuszcz	24,3000 g
Węglowodany	77,7000 g
w tym NKT	14,9300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sód	741,4000 mg

Data: 05-09-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 120 G 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	54,0000 kcal
Białko	0,6000 g
Węglowodany	14,4000 g

Data: 06-09-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski , graham , masło *(1, 7), Parówki Drobiowe 120g *(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 15 G 15g, Jajko gotowane 50g *(3), Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	961,8000 kcal
Białko	47,7240 g
Tłuszcz	38,1970 g
Węglowodany	104,6900 g
w tym NKT	16,3360 g
W tym cukry	8,8950 g
Błonnik	6,9840 g
Sód	1 033,1500 mg

Data: 06-09-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino w.m 400g *(1, 7, 9, 10), Filet z indyka po chińsku 250g, Ryż na sypko 160g *(7), Jabłka 200g *(P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	817,7600 kcal
Białko	37,6690 g
Tłuszcz	18,8040 g
Węglowodany	123,9350 g
w tym NKT	4,2196 g
W tym cukry	21,2260 g
Błonnik	12,5070 g
Sód	151,9100 mg

Data: 06-09-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 7, 8, 9, 10), Ogórki Kwaszone 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	539,1000 kcal
Białko	22,4000 g
Tłuszcz	15,0000 g
Węglowodany	75,2000 g
w tym NKT	7,8550 g
W tym cukry	3,2500 g
Błonnik	8,0500 g
Sód	1 555,4000 mg

Data: 06-09-2026 - 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: 28-08-2026 - 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), Papryka 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

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: 28-08-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 450g *(1, 7, 9, 10, P50), Filet z morskczuka z pieca 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z ogórka małosolnego i papryki z oliwą 150g, Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	630,5324 kcal
Białko	38,7185 g
Tłuszcz	36,4884 g
Węglowodany	85,9268 g
w tym NKT	2,5103 g
W tym cukry	12,4561 g
Błonnik	9,3817 g
Sód	1 620,6805 mg

Data: 28-08-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i warzyw 120g *(7, P47, P50), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	552,9900 kcal
Białko	28,2760 g
Tłuszcz	12,7740 g
Węglowodany	78,5170 g
w tym NKT	7,7030 g
W tym cukry	6,9960 g
Błonnik	8,2880 g
Sód	48,5200 mg

Data: 28-08-2026 - 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: 29-08-2026 - 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: 29-08-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z brokułów 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P47), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	700,3764 kcal
Białko	47,4745 g
Tłuszcz	25,1826 g
Węglowodany	85,2634 g
w tym NKT	7,3011 g
W tym cukry	19,3251 g
Błonnik	15,0747 g
Sód	123,7565 mg

Data: 29-08-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	601,4500 kcal
Białko	22,6600 g
Tłuszcz	20,0000 g
Węglowodany	79,2100 g
w tym NKT	11,8800 g
W tym cukry	4,3600 g
Błonnik	13,6000 g
Sód	412,9000 mg

Data: 29-08-2026 - 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: 30-08-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g *(7, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Papryka, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	766,2000 kcal
Białko	38,6840 g
Tłuszcz	22,4120 g
Węglowodany	101,6700 g
w tym NKT	11,6120 g
W tym cukry	8,4100 g
Błonnik	8,9640 g
Sód	475,9000 mg

Data: 30-08-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	972,3300 kcal
Białko	43,3010 g
Tłuszcz	38,0100 g
Węglowodany	108,8480 g
w tym NKT	8,1546 g
W tym cukry	16,8570 g
Błonnik	15,3900 g
Sód	163,7400 mg

Data: 30-08-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g,

Salata Zielona 25g, Miód 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	574,8500 kcal
Białko	23,3975 g
Tłuszcz	10,5000 g
Węglowodany	93,4750 g
w tym NKT	6,1150 g
W tym cukry	21,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sód	360,9000 mg

Data: 30-08-2026 - 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: 31-08-2026 - 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), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	751,2000 kcal
Białko	32,1740 g
Tłuszcz	19,0970 g
Węglowodany	112,0600 g
w tym NKT	9,9160 g
W tym cukry	8,4450 g
Błonnik	8,0340 g
Sód	694,6500 mg

Data: 31-08-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Filet drobiowy z pieca 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Salata zielona ze śmietaną i jogurtem greckim 60g *(7, P47), Kompot z truskawek mrożonych - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	792,3235 kcal
Białko	53,9978 g
Tłuszcz	35,9843 g
Węglowodany	91,4617 g
w tym NKT	10,5924 g
W tym cukry	17,7010 g
Błonnik	7,9836 g
Sód	390,8712 mg

Data: 31-08-2026 - 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: 31-08-2026 - 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

*** 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	