



Data: 24-02-2025 - 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 15g *(7), Kielbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	873,2000 kcal
Białko	37,9940 g
Tłuszcz	27,8020 g
Węglowodany	117,3340 g
w tym NKT	15,2660 g
W tym cukry	6,4400 g
Błonnik	12,3740 g
Sól	0,9060 g

Data: 24-02-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Kapuśniak mazurski 400g *(9, 10, P24), Filet panierowany z indyka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z fasolki szparagowej 150g *(3, 7, 10, P24, P69), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 175,6000 kcal
Białko	45,0680 g
Tłuszcz	43,3450 g
Węglowodany	167,8540 g
w tym NKT	2,5216 g
W tym cukry	44,3780 g
Błonnik	13,7490 g
Sól	0,0960 g

Data: 24-02-2025 - Poniedziałek

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	687,8200 kcal
Białko	30,3560 g
Tłuszcz	26,4080 g
Węglowodany	79,2710 g
w tym NKT	13,5910 g
W tym cukry	8,5290 g
Błonnik	9,0240 g
Sól	2,4720 g

Data: 24-02-2025 - 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

Data: 25-02-2025 - 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), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	940,4300 kcal
Białko	45,0000 g
Tłuszcz	29,6560 g
Węglowodany	123,4570 g
w tym NKT	16,6240 g
W tym cukry	11,6150 g
Błonnik	13,3320 g
Sól	2,9145 g

Data: 25-02-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Gołąbki z mięsem, kaszą
bulgur i pieczarkami 250g *(1, P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z
wody 200g, Gruszka Świeża 298g, Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 260,9940 kcal
Białko	38,2150 g
Tłuszcz	40,5152 g
Węglowodany	208,0376 g
w tym NKT	13,0762 g
W tym cukry	47,7150 g
Błonnik	17,4490 g
Sól	0,2380 g

Data: 25-02-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczykiem, żółtym
serem oraz ananasem 120g *(3, 4, 7, 10, P16), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g
*(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	844,8080 kcal
Białko	35,5531 g
Tłuszcz	35,0042 g
Węglowodany	90,4237 g
w tym NKT	14,9972 g
W tym cukry	9,2327 g
Błonnik	8,8520 g
Sól	3,0794 g

Data: 25-02-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski Bez Laktozy 180 G 180g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	174,6000 kcal
Białko	27,0000 g
Tłuszcz	5,4000 g
Węglowodany	4,1400 g
w tym NKT	3,6000 g
Sól	1,2600 g

Data: 26-02-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	856,9000 kcal
Białko	37,3390 g
Tłuszcz	27,6320 g
Węglowodany	111,4500 g
w tym NKT	16,0760 g
W tym cukry	8,9350 g
Błonnik	9,0140 g
Sól	2,9255 g

Data: 26-02-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(9, 10), Kotlet z jaj 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony z czosnkiem i cebulką 150g *(1, 7, P24, P28), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 035,6200 kcal
Białko	36,6270 g
Tłuszcz	40,8590 g
Węglowodany	146,5550 g
w tym NKT	7,2566 g
W tym cukry	30,7660 g
Błonnik	19,0760 g
Sól	0,2680 g

Data: 26-02-2025 - 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, 9, 10, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	627,5030 kcal
Białko	31,0220 g
Tłuszcz	20,4528 g
Węglowodany	76,5713 g
w tym NKT	11,4620 g
W tym cukry	4,8164 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	2,9930 g

Data: 26-02-2025 - 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: 27-02-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Kiełbasa Krakowska 50g *(1, 6, 7, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	876,8800 kcal
Białko	38,6590 g
Tłuszcz	27,8610 g
Węglowodany	118,6770 g
w tym NKT	15,8345 g
W tym cukry	9,0850 g
Błonnik	12,6090 g
Sól	2,2130 g

Data: 27-02-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Żurek litewski 450g *(1, 7, 9, 10, P24, P28), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Sos grzybowy 100g *(1, P24, P36), Kasza gryczana na sypko 100g *(1, 7), Buraczki oprószane 160g *(1, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 159,4400 kcal
Białko	56,6090 g
Tłuszcz	43,3870 g
Węglowodany	155,6140 g
w tym NKT	9,1251 g
W tym cukry	48,3630 g
Błonnik	17,2650 g
Sól	0,5610 g

Data: 27-02-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka ziemniaczana 120g *(3, 7, 10, P24), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	785,2300 kcal
Białko	29,7550 g
Tłuszcz	27,2300 g
Węglowodany	104,5800 g
w tym NKT	10,9755 g
W tym cukry	6,8530 g
Błonnik	12,7700 g
Sól	3,4440 g

Data: 27-02-2025 - 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
Sól	0,1200 g

Data: 28-02-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajecznica z zieloną pietruszką 140g *(3, 7), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 069,3050 kcal
Białko	48,8760 g
Tłuszcz	47,2440 g
Węglowodany	112,1350 g
w tym NKT	24,5121 g
W tym cukry	8,8305 g
Błonnik	9,3850 g
Sól	1,7270 g

Data: 28-02-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Filet rybny saute 120g *(1, 4, P24),
Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z ogórka kiszzonego 130g *(3, 7, 10, P24),
Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	957,8400 kcal
Białko	38,1070 g
Tłuszcz	33,2810 g
Węglowodany	129,4910 g
w tym NKT	1,6806 g
W tym cukry	41,2530 g
Błonnik	10,1060 g
Sól	0,4660 g

Data: 28-02-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	622,9800 kcal
Białko	30,4320 g
Tłuszcz	19,3080 g
Węglowodany	78,7590 g
w tym NKT	11,9870 g
W tym cukry	7,5970 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2400 g

Data: 28-02-2025 - Piątek

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
Sól	0,2500 g

Data: 01-03-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(6, 7, 9), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	808,5000 kcal
Białko	39,9090 g
Tłuszcz	24,1470 g
Węglowodany	105,3100 g
w tym NKT	14,7510 g
W tym cukry	9,7350 g
Błonnik	7,8140 g
Sól	2,5845 g

Data: 01-03-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Schab nadziewany śliwką suszoną 50g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 054,2600 kcal
Białko	47,9060 g
Tłuszcz	37,9670 g
Węglowodany	152,8840 g
w tym NKT	14,4691 g
W tym cukry	50,9330 g
Błonnik	27,3580 g
Sól	0,0640 g

Data: 01-03-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynekowa Drobiowa 50g *(7, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	588,2800 kcal
Białko	20,9900 g
Tłuszcz	21,3500 g
Węglowodany	73,4050 g
w tym NKT	9,3650 g
W tym cukry	3,6750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,3380 g

Data: 01-03-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 100 G 100g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	50,0000 kcal
Białko	0,6000 g
Węglowodany	10,0000 g
W tym cukry	10,0000 g
Błonnik	1,8000 g
Sól	0,0100 g

Data: 02-03-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	922,4000 kcal
Białko	43,9640 g
Tłuszcz	32,6120 g
Węglowodany	111,3290 g
w tym NKT	17,6160 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,5400 g

Data: 02-03-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Kurczak po chińsku 250g, Ryż na sypko 160g *(7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g, Jabłka Deserowe 220g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	918,2100 kcal
Białko	41,4790 g
Tłuszcz	19,3290 g
Węglowodany	149,3100 g
w tym NKT	3,2171 g
W tym cukry	35,5010 g
Błonnik	14,7320 g
Sól	0,0430 g

Data: 02-03-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	713,4000 kcal
Białko	32,4500 g
Tłuszcz	28,5500 g
Węglowodany	77,9500 g
w tym NKT	17,1300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	4,0880 g

Data: 02-03-2025 - Niedziela

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

*** 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	