



Data: 03-02-2025 - 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), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	888,2000 kcal
Białko	40,1440 g
Tłuszcz	27,6520 g
Węglowodany	121,4300 g
w tym NKT	15,0410 g
W tym cukry	8,8400 g
Błonnik	9,0740 g
Sól	2,1060 g

Data: 03-02-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kotlet schabowy panierowany 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Kapusta kiszona duszona 130g *(1, 7, P24), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 186,6100 kcal
Białko	45,9340 g
Tłuszcz	45,7650 g
Węglowodany	160,3340 g
w tym NKT	6,5503 g
W tym cukry	38,1150 g
Błonnik	15,7020 g
Sól	0,0600 g

Data: 03-02-2025 - Poniedziałek

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	661,1800 kcal
Białko	33,5620 g
Tłuszcz	22,4080 g
Węglowodany	78,2990 g
w tym NKT	14,5070 g
W tym cukry	8,3770 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2700 g

Data: 03-02-2025 - 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: 04-02-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	931,9300 kcal
Białko	40,8500 g
Tłuszcz	29,4060 g
Węglowodany	124,0010 g
w tym NKT	16,6990 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	16,6320 g
Sól	3,0645 g

Data: 04-02-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z porów z grzankami 400g *(1, 3, 7, 9, P47), Filet z indyka ze śliwkami 80g *(1), Kasza gryczana na sypko 100g *(1, 7), Buraczki oprószone 160g *(1, 7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 081,5400 kcal
Białko	49,7850 g
Tłuszcz	31,3480 g
Węglowodany	160,3950 g
w tym NKT	5,6878 g
W tym cukry	57,8490 g
Błonnik	19,5430 g
Sól	0,3810 g

Data: 04-02-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka rybna z pomidorami 120g *(3, 4, P24), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	675,9030 kcal
Białko	27,2566 g
Tłuszcz	30,6902 g
Węglowodany	89,6787 g
w tym NKT	11,6556 g
W tym cukry	10,6887 g
Błonnik	7,7350 g
Sól	3,7909 g

Data: 04-02-2025 - 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
Sól	1,4000 g

Data: 05-02-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	815,0000 kcal
Białko	39,3090 g
Tłuszcz	24,8470 g
Węglowodany	108,3600 g
w tym NKT	14,8260 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	9,0140 g
Sól	2,6245 g

Data: 05-02-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 450g *(1, 9, 10), Gołąbki po węgiersku 140g *(1, 3, 7, 9, 10, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z selera i marchwi 150g *(3, 7, 9, 10, P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 073,9370 kcal
Białko	34,1975 g
Tłuszcz	32,6111 g
Węglowodany	178,0068 g
w tym NKT	4,8387 g
W tym cukry	44,9620 g
Błonnik	20,3910 g
Sól	0,2772 g

Data: 05-02-2025 - 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	638,2700 kcal
Białko	31,0430 g
Tłuszcz	21,5730 g
Węglowodany	76,5400 g
w tym NKT	11,2052 g
W tym cukry	4,7470 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,6110 g

Data: 05-02-2025 - 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: 06-02-2025 - 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 15g *(7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	857,5000 kcal
Białko	35,9590 g
Tłuszcz	26,6620 g
Węglowodany	117,3000 g
w tym NKT	15,3970 g
W tym cukry	9,4850 g
Błonnik	13,3340 g
Sól	2,3655 g

Data: 06-02-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa w sosie pieczarkowym 80g *(1, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	962,7340 kcal
Białko	52,8160 g
Tłuszcz	30,8522 g
Węglowodany	145,0066 g
w tym NKT	11,7245 g
W tym cukry	40,2880 g
Błonnik	19,1310 g
Sól	0,0830 g

Data: 06-02-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Sałatka jarzynowa 150g *(3, 7, 9, 10, P39), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(6, 7, 9), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	787,0250 kcal
Białko	32,9205 g
Tłuszcz	36,9355 g
Węglowodany	94,1700 g
w tym NKT	10,3002 g
W tym cukry	9,5950 g
Błonnik	14,3340 g
Sól	3,1690 g

Data: 06-02-2025 - 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: 07-02-2025 - 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 z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 091,7050 kcal
Białko	49,0560 g
Tłuszcz	48,5440 g
Węglowodany	114,4350 g
w tym NKT	24,7611 g
W tym cukry	9,0805 g
Błonnik	9,7550 g
Sól	1,7250 g

Data: 07-02-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet mielony z ryby 100g *(1, 3, 4, 7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty pekińskiej, pora i ogórka 150g *(7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 130,4800 kcal
Białko	40,0050 g
Tłuszcz	32,5260 g
Węglowodany	172,7020 g
w tym NKT	6,3737 g
W tym cukry	46,8160 g
Błonnik	14,4210 g
Sól	0,6380 g

Data: 07-02-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i warzyw 120g *(7, 9, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	607,1400 kcal
Białko	30,5160 g
Tłuszcz	17,0090 g
Węglowodany	81,5020 g
w tym NKT	10,4490 g
W tym cukry	8,2110 g
Błonnik	9,8730 g
Sól	2,2240 g

Data: 07-02-2025 - 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: 08-02-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	838,8000 kcal
Białko	37,3540 g
Tłuszcz	27,3420 g
Węglowodany	108,0400 g
w tym NKT	16,0370 g
W tym cukry	8,8300 g
Błonnik	12,6640 g
Sól	2,9250 g

Data: 08-02-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g *(9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	838,7500 kcal
Białko	45,9650 g
Tłuszcz	14,4310 g
Węglowodany	122,9100 g
w tym NKT	3,8797 g
W tym cukry	30,8290 g
Błonnik	15,0050 g
Sól	0,0360 g

Data: 08-02-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	700,4000 kcal
Białko	33,3000 g
Tłuszcz	28,6000 g
Węglowodany	74,1750 g
w tym NKT	17,6650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	4,2380 g

Data: 08-02-2025 - 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: 09-02-2025 - 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), Ketchup Porcyjny 20 G 20g, Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 188,3000 kcal
Białko	53,7440 g
Tłuszcz	46,4620 g
Węglowodany	117,9990 g
w tym NKT	21,5660 g
W tym cukry	14,8050 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	5,1100 g

Data: 09-02-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy - dieta 240g *(1, 9, 10), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 121,5600 kcal
Białko	40,9790 g
Tłuszcz	45,9290 g
Węglowodany	138,3600 g
w tym NKT	15,4651 g
W tym cukry	35,9110 g
Błonnik	16,4120 g
Sól	0,2070 g

Data: 09-02-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	629,8000 kcal
Białko	20,7500 g
Tłuszcz	16,9500 g
Węglowodany	94,4500 g
w tym NKT	9,4800 g
W tym cukry	16,6000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,1380 g

Data: 09-02-2025 - 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	