



Data: 10-03-2025 - 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), Szynka Chlebową 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	866,7000 kcal
Białko	37,6440 g
Tłuszcz	28,0020 g
Węglowodany	118,1380 g
w tym NKT	15,1910 g
W tym cukry	4,4400 g
Błonnik	9,0740 g
Sól	2,2560 g

Data: 10-03-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z zielonego groszku z grzankami 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P24, P28), Bitki z indyka 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Kapusta czerwona duszona 150g *(1, P24, P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 262,1560 kcal
Białko	51,6070 g
Tłuszcz	40,7180 g
Węglowodany	192,4754 g
w tym NKT	5,9020 g
W tym cukry	41,5590 g
Błonnik	17,6540 g
Sól	0,3500 g

Data: 10-03-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	668,6300 kcal
Białko	33,7770 g
Tłuszcz	23,0120 g
Węglowodany	78,6450 g
w tym NKT	14,8953 g
W tym cukry	8,5680 g
Błonnik	7,7760 g
Sól	2,2740 g

Data: 10-03-2025 - 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: 11-03-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	927,9300 kcal
Białko	43,8500 g
Tłuszcz	29,4560 g
Węglowodany	121,0070 g
w tym NKT	16,4990 g
W tym cukry	11,2150 g
Błonnik	12,1320 g
Sól	2,7145 g

Data: 11-03-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(9, 10), Karkówka po segedyńsku 290g *(1, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z selera 150g *(3, 7, 9, 10, P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 160,9800 kcal
Białko	43,7390 g
Tłuszcz	49,8330 g
Węglowodany	156,5760 g
w tym NKT	12,5038 g
W tym cukry	40,5170 g
Błonnik	26,8950 g
Sól	0,1220 g

Data: 11-03-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka z fasolą i kukurydzą 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	858,4650 kcal
Białko	36,5375 g
Tłuszcz	35,6335 g
Węglowodany	89,1630 g
w tym NKT	15,1814 g
W tym cukry	5,8090 g
Błonnik	10,8480 g
Sól	2,6195 g

Data: 11-03-2025 - 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: 12-03-2025 - Środa

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 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	12,3140 g
Sól	2,5845 g

Data: 12-03-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 450g *(1, 9, 10), Kotlet mielony z papryką i pieczarkami 120g *(1, 3, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 160g *(1, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 193,5100 kcal
Białko	37,1220 g
Tłuszcz	46,7380 g
Węglowodany	168,8540 g
w tym NKT	8,9055 g
W tym cukry	50,4340 g
Błonnik	19,4810 g
Sól	0,2300 g

Data: 12-03-2025 - 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), Ogórki Konserwowe 100g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	640,7700 kcal
Białko	31,4930 g
Tłuszcz	22,0230 g
Węglowodany	81,1150 g
w tym NKT	11,2952 g
W tym cukry	4,7220 g
Błonnik	7,3840 g
Sól	4,5110 g

Data: 12-03-2025 - 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: 13-03-2025 - 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 15g *(7), Połędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	849,9000 kcal
Białko	37,4740 g
Tłuszcz	27,5720 g
Węglowodany	113,8900 g
w tym NKT	16,0580 g
W tym cukry	8,9800 g
Błonnik	7,9840 g
Sól	2,3650 g

Data: 13-03-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Curry z kurczaka 250g *(1, 7, P24), Ryż brązowy 160g *(7), Koktajl truskawka -banan 250g *(7, P23, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 013,2400 kcal
Białko	49,9460 g
Tłuszcz	30,6440 g
Węglowodany	143,4070 g
w tym NKT	10,4380 g
W tym cukry	26,8710 g
Błonnik	15,2530 g
Sól	0,1580 g

Data: 13-03-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z pieczonych warzyw z oliwą z oliwek 120g *(9, P24), Kiełbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	620,6100 kcal
Białko	23,3140 g
Tłuszcz	20,6940 g
Węglowodany	88,3300 g
w tym NKT	9,9721 g
W tym cukry	9,0110 g
Błonnik	15,8920 g
Sól	2,1380 g

Data: 13-03-2025 - 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: 14-03-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 072,4050 kcal
Białko	47,2110 g
Tłuszcz	46,9340 g
Węglowodany	112,3950 g
w tym NKT	24,4761 g
W tym cukry	8,9355 g
Błonnik	13,5350 g
Sól	1,7275 g

Data: 14-03-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Śledź z jogurtem i śmietaną 160g *(4, 7, P24, P39, P47), Ziemniaki z wody 200g, Kompot z czerwonej porzeczki 200g, Ogórki Kwaszone 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	976,8200 kcal
Białko	45,5180 g
Tłuszcz	28,6650 g
Węglowodany	143,6390 g
w tym NKT	4,6376 g
W tym cukry	49,9200 g
Błonnik	10,6890 g
Sól	0,5490 g

Data: 14-03-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	634,2100 kcal
Białko	33,6890 g
Tłuszcz	18,8040 g
Węglowodany	79,4250 g
w tym NKT	11,6551 g
W tym cukry	7,9660 g
Błonnik	7,6920 g
Sól	2,2500 g

Data: 14-03-2025 - 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: 15-03-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	851,1500 kcal
Białko	37,9390 g
Tłuszcz	26,0070 g
Węglowodany	116,2750 g
w tym NKT	14,6260 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,9230 g

Data: 15-03-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Mięso wieprzowe w pomidorach 80g *(1),
Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot
z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 132,7000 kcal
Białko	44,4250 g
Tłuszcz	44,6610 g
Węglowodany	147,5340 g
w tym NKT	12,6007 g
W tym cukry	34,2440 g
Błonnik	17,3300 g
Sól	0,2575 g

Data: 15-03-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9,
10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	586,7800 kcal
Białko	21,9900 g
Tłuszcz	20,7000 g
Węglowodany	74,8550 g
w tym NKT	9,1650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,4880 g

Data: 15-03-2025 - 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: 16-03-2025 - 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: 16-03-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Filet z kurczaka z mieszanką warzyw 110g *(1), Ryż na sypko 160g *(7), Jabłka Deserowe 220g *(P39), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	919,8200 kcal
Białko	42,4880 g
Tłuszcz	19,4830 g
Węglowodany	148,2800 g
w tym NKT	3,2557 g
W tym cukry	35,6670 g
Błonnik	11,1890 g
Sól	0,0780 g

Data: 16-03-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	728,4000 kcal
Białko	32,9500 g
Tłuszcz	29,9500 g
Węglowodany	78,2500 g
w tym NKT	17,9800 g
W tym cukry	3,7000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,8880 g

Data: 16-03-2025 - 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	