



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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	872,2000 kcal
Białko	40,1440 g
Tłuszcz	27,6520 g
Węglowodany	117,4380 g
w tym NKT	15,0410 g
W tym cukry	4,8400 g
Błonnik	9,0740 g
Sól	2,1060 g

Data: 03-03-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, P24), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g *(1, P24), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z pomidorkami i ogórkiem 90g *(3, 7, 10, P69), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 146,4000 kcal
Białko	44,3970 g
Tłuszcz	50,6880 g
Węglowodany	141,6490 g
w tym NKT	13,8995 g
W tym cukry	36,9150 g
Błonnik	12,7510 g
Sól	0,0440 g

Data: 03-03-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	652,1300 kcal
Białko	32,1620 g
Tłuszcz	22,1330 g
Węglowodany	78,2140 g
w tym NKT	14,1970 g
W tym cukry	8,0220 g
Błonnik	7,7660 g
Sól	2,2610 g

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

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	921,6300 kcal
Białko	43,5050 g
Tłuszcz	27,1960 g
Węglowodany	120,8610 g
w tym NKT	16,2140 g
W tym cukry	14,0700 g
Błonnik	15,9120 g
Sól	2,6170 g

Data: 04-03-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa meksykańska z kurczakiem 400g *(9, P24, P28), Wątróbka drobiowa z cebulką 120g *(1, 6, 8, 9, 10, P24, P28, P39), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Colesław 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 280,0580 kcal
Białko	65,0605 g
Tłuszcz	45,6575 g
Węglowodany	161,6370 g
w tym NKT	9,1918 g
W tym cukry	33,7820 g
Błonnik	14,9166 g
Sól	0,1845 g

Data: 04-03-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 120g *(3, 7, 10), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	809,4500 kcal
Białko	28,3500 g
Tłuszcz	36,4800 g
Węglowodany	86,0750 g
w tym NKT	13,1155 g
W tym cukry	14,6300 g
Błonnik	7,7750 g
Sól	2,2280 g

Data: 04-03-2025 - 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: 05-03-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	991,7000 kcal
Białko	44,3340 g
Tłuszcz	39,3920 g
Węglowodany	116,6400 g
w tym NKT	23,4360 g
W tym cukry	9,0800 g
Błonnik	10,9340 g
Sól	2,4730 g

Data: 05-03-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z fasolki szparagowej 450g *(7, 9, 10, P24), Leniwe 300g *(1, 3, 7, P47), Surówka z marchwi i ananasów 160g *(P16, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 010,8400 kcal
Białko	44,2610 g
Tłuszcz	24,5640 g
Węglowodany	163,7580 g
w tym NKT	10,8890 g
W tym cukry	54,1710 g
Błonnik	21,7230 g
Sól	0,1300 g

Data: 05-03-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ryba w galarecie 120g *(3, 4, 9), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	674,2750 kcal
Białko	35,0715 g
Tłuszcz	23,5235 g
Węglowodany	79,1300 g
w tym NKT	14,2901 g
W tym cukry	6,2360 g
Błonnik	10,9470 g
Sól	2,3350 g

Data: 05-03-2025 - 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: 06-03-2025 - 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 15g *(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	827,6000 kcal
Białko	35,7790 g
Tłuszcz	27,3270 g
Węglowodany	111,0600 g
w tym NKT	16,0220 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	7,6340 g
Sól	2,3645 g

Data: 06-03-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kurczak pieczony 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z selera z orzechami 150g *(3, 7, 8, 9, 10, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 473,7100 kcal
Białko	76,3510 g
Tłuszcz	59,8410 g
Węglowodany	160,9170 g
w tym NKT	10,2083 g
W tym cukry	48,4940 g
Błonnik	19,7130 g
Sól	0,0900 g

Data: 06-03-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z ryżem, fasolką czerwoną, papryką 120g *(3, 7, 10), Szyńka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	895,0500 kcal
Białko	30,4390 g
Tłuszcz	28,0950 g
Węglowodany	123,2890 g
w tym NKT	14,2152 g
W tym cukry	4,4880 g
Błonnik	13,0240 g
Sól	3,8450 g

Data: 06-03-2025 - 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: 07-03-2025 - 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), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 054,3050 kcal
Białko	47,2260 g
Tłuszcz	46,6440 g
Węglowodany	108,9850 g
w tym NKT	24,4371 g
W tym cukry	8,8305 g
Błonnik	12,6850 g
Sól	1,7270 g

Data: 07-03-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10), Filet z dorsza panierowany 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g *(P24, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 108,7000 kcal
Białko	41,6400 g
Tłuszcz	39,5260 g
Węglowodany	156,7980 g
w tym NKT	0,9772 g
W tym cukry	45,6690 g
Błonnik	18,2800 g
Sól	0,0600 g

Data: 07-03-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	603,9900 kcal
Białko	30,2760 g
Tłuszcz	16,9640 g
Węglowodany	80,3470 g
w tym NKT	10,4430 g
W tym cukry	7,9560 g
Błonnik	9,1380 g
Sól	2,2240 g

Data: 07-03-2025 - 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: 08-03-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	862,6500 kcal
Białko	38,4390 g
Tłuszcz	27,5570 g
Węglowodany	115,8250 g
w tym NKT	15,9760 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,9730 g

Data: 08-03-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 100,4400 kcal
Białko	45,2980 g
Tłuszcz	35,6690 g
Węglowodany	140,9680 g
w tym NKT	6,9916 g
W tym cukry	43,6280 g
Błonnik	15,6650 g
Sól	1,1160 g

Data: 08-03-2025 - Sobota

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 Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	573,9030 kcal
Białko	22,8716 g
Tłuszcz	18,6002 g
Węglowodany	75,3537 g
w tym NKT	10,5151 g
W tym cukry	5,2037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,8309 g

Data: 08-03-2025 - 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: 09-03-2025 - 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), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	907,4000 kcal
Białko	44,4640 g
Tłuszcz	30,3120 g
Węglowodany	111,4790 g
w tym NKT	16,5660 g
W tym cukry	9,8450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,4900 g

Data: 09-03-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino w.m 400g *(1, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy z szynki 240g *(1, 9, 10), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 059,6500 kcal
Białko	38,9700 g
Tłuszcz	44,4680 g
Węglowodany	123,3620 g
w tym NKT	15,2841 g
W tym cukry	33,5520 g
Błonnik	13,1650 g
Sól	0,3295 g

Data: 09-03-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

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: 09-03-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny B/Laktozy 150 MI 150g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	97,5000 kcal
Białko	6,3000 g
Tłuszcz	4,5000 g
Węglowodany	7,9500 g
w tym NKT	4,5000 g
W tym cukry	7,9500 g
Sól	0,1500 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	