



Data: 31-03-2025 - 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), Szynea Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	891,7000 kcal
Białko	37,9940 g
Tłuszcz	29,2020 g
Węglowodany	118,8800 g
w tym NKT	15,5160 g
W tym cukry	8,7400 g
Błonnik	7,8740 g
Sól	1,9060 g

Data: 31-03-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet mielony 100g *(1, 3, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Sałata z jogurtem greckim 50g *(7, P47), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 128,6440 kcal
Białko	42,3610 g
Tłuszcz	45,7962 g
Węglowodany	149,4646 g
w tym NKT	10,6394 g
W tym cukry	46,6960 g
Błonnik	11,1530 g
Sól	0,3300 g

Data: 31-03-2025 - 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), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	700,3100 kcal
Białko	30,8220 g
Tłuszcz	27,7330 g
Węglowodany	78,7120 g
w tym NKT	14,3512 g
W tym cukry	8,4840 g
Błonnik	8,3720 g
Sól	2,4800 g

Data: 31-03-2025 - 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: 01-04-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	887,2300 kcal
Białko	38,9750 g
Tłuszcz	27,8610 g
Węglowodany	118,8710 g
w tym NKT	16,4140 g
W tym cukry	14,7700 g
Błonnik	11,4120 g
Sól	3,0660 g

Data: 01-04-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 400g *(1, 7, 9, P24), Bitki drobiowe 80g *(1, 7, 9, 10, P28), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z buraków 150g *(P24, P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 042,9100 kcal
Białko	48,0350 g
Tłuszcz	31,7550 g
Węglowodany	157,5960 g
w tym NKT	4,3560 g
W tym cukry	52,9790 g
Błonnik	17,3020 g
Sól	0,0320 g

Data: 01-04-2025 - 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), Ser Twargowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	834,2350 kcal
Białko	35,6815 g
Tłuszcz	33,5215 g
Węglowodany	88,7000 g
w tym NKT	10,0781 g
W tym cukry	4,7830 g
Błonnik	10,7970 g
Sól	2,4365 g

Data: 01-04-2025 - 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: 02-04-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 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	876,2000 kcal
Białko	39,1840 g
Tłuszcz	29,2420 g
Węglowodany	113,4900 g
w tym NKT	16,3610 g
W tym cukry	9,0800 g
Błonnik	14,2340 g
Sól	2,9230 g

Data: 02-04-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Kotlet z ciecierzycy z warzywami 100g *(1, 3, 7, 9, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty włoskiej 120g *(7, 8), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 238,3900 kcal
Białko	35,8930 g
Tłuszcz	35,4650 g
Węglowodany	188,2310 g
w tym NKT	5,2448 g
W tym cukry	41,6020 g
Błonnik	23,3222 g
Sól	0,0580 g

Data: 02-04-2025 - 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 Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	636,8700 kcal
Białko	31,0430 g
Tłuszcz	21,3980 g
Węglowodany	76,5800 g
w tym NKT	11,0702 g
W tym cukry	4,7220 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,6100 g

Data: 02-04-2025 - 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: 03-04-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szynka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	844,9000 kcal
Białko	36,9740 g
Tłuszcz	27,2720 g
Węglowodany	114,1400 g
w tym NKT	15,9080 g
W tym cukry	8,9800 g
Błonnik	7,9840 g
Sól	2,4150 g

Data: 03-04-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Filet z indyka po chińsku 250g, Ryż brązowy 160g *(7), Gruszka Świeża 320g, Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 086,2800 kcal
Białko	40,6140 g
Tłuszcz	33,4740 g
Węglowodany	167,4400 g
w tym NKT	7,0821 g
W tym cukry	53,8510 g
Błonnik	31,1520 g
Sól	0,0450 g

Data: 03-04-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka warzywna z kaszą i brokułami 150g *(1, 3, 7, 9, 10), Serek Haga 16,66g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	693,3212 kcal
Białko	20,6978 g
Tłuszcz	26,0426 g
Węglowodany	91,5921 g
w tym NKT	13,8065 g
W tym cukry	6,9117 g
Błonnik	12,6220 g
Sól	2,3466 g

Data: 03-04-2025 - 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: 04-04-2025 - 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), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

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: 04-04-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(9, 10), Filet z dorsza panierowany 110g *(1, 3, 4, 7),
Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej 150g *(3, 7, 10, P39),
Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 050,4500 kcal
Białko	41,7370 g
Tłuszcz	36,5410 g
Węglowodany	150,7780 g
w tym NKT	1,4062 g
W tym cukry	38,2630 g
Błonnik	18,4830 g
Sól	0,1276 g

Data: 04-04-2025 - 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	640,9800 kcal
Białko	33,8320 g
Tłuszcz	19,4080 g
Węglowodany	79,6390 g
w tym NKT	12,0470 g
W tym cukry	8,1570 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2540 g

Data: 04-04-2025 - 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: 05-04-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	847,6500 kcal
Białko	38,9390 g
Tłuszcz	25,2570 g
Węglowodany	115,9750 g
w tym NKT	14,9260 g
W tym cukry	9,2600 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,9230 g

Data: 05-04-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	961,2900 kcal
Białko	47,4260 g
Tłuszcz	21,9550 g
Węglowodany	133,8970 g
w tym NKT	5,4352 g
W tym cukry	43,0850 g
Błonnik	16,1230 g
Sól	0,8680 g

Data: 05-04-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	578,4030 kcal
Białko	23,3716 g
Tłuszcz	18,6002 g
Węglowodany	76,1037 g
w tym NKT	11,1151 g
W tym cukry	5,2037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,6309 g

Data: 05-04-2025 - 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: 06-04-2025 - 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: 06-04-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Gulasz wieprzowy - dieta 240g *(1, 9, 10), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 091,2100 kcal
Białko	45,1790 g
Tłuszcz	45,6640 g
Węglowodany	136,1500 g
w tym NKT	15,2066 g
W tym cukry	34,5460 g
Błonnik	24,0170 g
Sól	0,1290 g

Data: 06-04-2025 - 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: 06-04-2025 - 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	