



Data: 07-04-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie 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 Porcyrne 15g *(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	865,2000 kcal
Białko	42,7440 g
Tłuszcz	26,7020 g
Węglowodany	112,9900 g
w tym NKT	14,9160 g
W tym cukry	3,5400 g
Błonnik	7,8740 g
Sól	1,7660 g

Data: 07-04-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Schab nadziewany śliwką suszoną 50g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z selera z orzechami 150g *(3, 7, 8, 9, 10, P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 334,9200 kcal
Białko	52,2630 g
Tłuszcz	44,9010 g
Węglowodany	180,7290 g
w tym NKT	12,4517 g
W tym cukry	59,9140 g
Błonnik	20,3945 g
Sól	0,5480 g

Data: 07-04-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie 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	647,7800 kcal
Białko	33,2920 g
Tłuszcz	21,2080 g
Węglowodany	77,9190 g
w tym NKT	13,7270 g
W tym cukry	7,9970 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2620 g

Data: 07-04-2025 - 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: 08-04-2025 - 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: 08-04-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa grochowa 400g *(1, 6, 7, 9, 10, P24, P28), Risotto z papryką i cukinią 250g *(1, 6, 7, 8, 9, 10, P24, P28), Kisiel z wiśniami 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 141,1780 kcal
Białko	48,3571 g
Tłuszcz	29,8553 g
Węglowodany	188,5658 g
w tym NKT	8,1907 g
W tym cukry	36,4260 g
Błonnik	17,2810 g
Sól	0,5485 g

Data: 08-04-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka z ogórkiem kiszonym 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Ser Twargowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	779,5524 kcal
Białko	29,2400 g
Tłuszcz	32,1860 g
Węglowodany	86,4150 g
w tym NKT	10,0938 g
W tym cukry	5,3740 g
Błonnik	8,8600 g
Sól	2,3510 g

Data: 08-04-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny 150 G 150g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	90,0000 kcal
Białko	6,0000 g
Tłuszcz	3,7500 g
Węglowodany	7,9500 g
w tym NKT	2,5500 g
W tym cukry	7,9500 g
Sól	0,1650 g

Data: 09-04-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	836,3000 kcal
Białko	39,5040 g
Tłuszcz	25,7420 g
Węglowodany	112,2900 g
w tym NKT	14,8620 g
W tym cukry	8,8300 g
Błonnik	9,3640 g
Sól	2,7250 g

Data: 09-04-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 450g *(1, 7, 9, 10), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g *(1, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 075,2300 kcal
Białko	38,8120 g
Tłuszcz	41,4760 g
Węglowodany	149,5470 g
w tym NKT	12,9596 g
W tym cukry	39,1640 g
Błonnik	18,8460 g
Sól	0,0520 g

Data: 09-04-2025 - 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 Zielona 25g, Ogórki Konserwowe 130g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	660,5050 kcal
Białko	36,0840 g
Tłuszcz	22,2411 g
Węglowodany	83,1659 g
w tym NKT	11,9670 g
W tym cukry	4,9846 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	4,6977 g

Data: 09-04-2025 - 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: 10-04-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szyunka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	863,0000 kcal
Białko	36,9590 g
Tłuszcz	27,5620 g
Węglowodany	117,5500 g
w tym NKT	15,9470 g
W tym cukry	9,0850 g
Błonnik	13,3340 g
Sól	2,4155 g

Data: 10-04-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z papryki 400g *(7, 9, 10, P24, P28), Kurczak pieczony 150g *(1),
Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z pomidorkami i ogórkiem 90g *(3, 7, 10, P69),
Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 390,3700 kcal
Białko	77,5990 g
Tłuszcz	64,5660 g
Węglowodany	132,2000 g
w tym NKT	17,9964 g
W tym cukry	35,8820 g
Błonnik	15,6150 g
Sól	0,5970 g

Data: 10-04-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka jarzynowa 180g *(3,
7, 9, 10, P39), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	783,6250 kcal
Białko	28,8655 g
Tłuszcz	37,3105 g
Węglowodany	96,5400 g
w tym NKT	10,3532 g
W tym cukry	10,1200 g
Błonnik	14,5640 g
Sól	3,5090 g

Data: 10-04-2025 - 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: 11-04-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(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	1 068,1550 kcal
Białko	47,1610 g
Tłuszcz	46,5590 g
Węglowodany	113,3700 g
w tym NKT	24,4511 g
W tym cukry	8,8605 g
Błonnik	7,6850 g
Sól	1,7250 g

Data: 11-04-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10), Kotlet mielony z ryby 100g *(1, 3, 4, 7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszanej 150g *(P24, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	998,1800 kcal
Białko	34,8275 g
Tłuszcz	30,6010 g
Węglowodany	160,7485 g
w tym NKT	1,3367 g
W tym cukry	46,5500 g
Błonnik	18,8880 g
Sól	0,1700 g

Data: 11-04-2025 - 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	620,5400 kcal
Białko	30,7860 g
Tłuszcz	18,2090 g
Węglowodany	81,8820 g
w tym NKT	11,2290 g
W tym cukry	8,5910 g
Błonnik	9,8730 g
Sól	2,2320 g

Data: 11-04-2025 - 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: 12-04-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	821,0000 kcal
Białko	35,8090 g
Tłuszcz	26,4970 g
Węglowodany	108,3600 g
w tym NKT	15,3760 g
W tym cukry	10,0350 g
Błonnik	9,0140 g
Sól	2,9245 g

Data: 12-04-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	992,2600 kcal
Białko	52,7610 g
Tłuszcz	27,8700 g
Węglowodany	153,8560 g
w tym NKT	7,3797 g
W tym cukry	43,8000 g
Błonnik	17,5080 g
Sól	0,5150 g

Data: 12-04-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	588,9030 kcal
Białko	23,3716 g
Tłuszcz	20,0002 g
Węglowodany	75,6537 g
w tym NKT	11,3651 g
W tym cukry	5,5037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,6309 g

Data: 12-04-2025 - 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: 13-04-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	927,4000 kcal
Białko	44,4640 g
Tłuszcz	32,9120 g
Węglowodany	111,0790 g
w tym NKT	17,7660 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,4900 g

Data: 13-04-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Filet z kurczaka z warzywami na patelnię 250g, Ryż na sypko 160g *(7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	846,2600 kcal
Białko	40,7290 g
Tłuszcz	20,0690 g
Węglowodany	122,5400 g
w tym NKT	4,0046 g
W tym cukry	36,3560 g
Błonnik	8,0570 g
Sól	0,1350 g

Data: 13-04-2025 - 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: 13-04-2025 - 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	