



Data: 21-04-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Herbata z cytryną 200g *(P69), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajko gotowane x 2 100g *(3), Parówki Cienkie 120g *(1, 6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 20 G 20g, Papryka 150g, Babka Piaskowa 130g *(1), Mandarynka Świeża 150g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 379,1000 kcal
Białko	49,5450 g
Tłuszcz	55,1600 g
Węglowodany	171,5850 g
w tym NKT	11,6700 g
W tym cukry	18,2050 g
Błonnik	11,9900 g
Sól	2,1310 g

Data: 21-04-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	999,5600 kcal
Białko	48,7140 g
Tłuszcz	41,2970 g
Węglowodany	125,7670 g
w tym NKT	11,1442 g
W tym cukry	38,6330 g
Błonnik	18,8870 g
Sól	0,1890 g

Data: 21-04-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Filet z kurczaka w galarecie 150g *(3, 9, P50, P69), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	645,4612 kcal
Białko	35,8208 g
Tłuszcz	20,2826 g
Węglowodany	78,8081 g
w tym NKT	13,0566 g
W tym cukry	4,9317 g
Błonnik	9,4440 g
Sól	2,3206 g

Data: 21-04-2025 - 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: 22-04-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	955,9300 kcal
Białko	44,0000 g
Tłuszcz	30,4060 g
Węglowodany	126,7510 g
w tym NKT	16,3240 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	13,3320 g
Sól	2,9145 g

Data: 22-04-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Bitki z indyka 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Kapusta czerwona duszona 150g *(1, P24, P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	923,1040 kcal
Białko	43,8920 g
Tłuszcz	24,0582 g
Węglowodany	147,0646 g
w tym NKT	3,7685 g
W tym cukry	34,8870 g
Błonnik	15,7910 g
Sól	0,0240 g

Data: 22-04-2025 - 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, P24), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Zielona 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	834,3450 kcal
Białko	35,6475 g
Tłuszcz	33,5235 g
Węglowodany	88,7380 g
w tym NKT	10,0794 g
W tym cukry	4,8440 g
Błonnik	10,7780 g
Sól	2,4365 g

Data: 22-04-2025 - 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: 23-04-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 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	814,8000 kcal
Białko	41,6040 g
Tłuszcz	24,3920 g
Węglowodany	104,1480 g
w tym NKT	14,7870 g
W tym cukry	4,9300 g
Błonnik	12,6640 g
Sól	2,5850 g

Data: 23-04-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Gulasz z ciecierzycy 400g *(P24, P28), Ryż brązowy 160g *(7), Koktajl truskawkowo- bananowy z jogurtem 250g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 118,4080 kcal
Białko	44,4501 g
Tłuszcz	18,9277 g
Węglowodany	187,7083 g
w tym NKT	6,7809 g
W tym cukry	33,5703 g
Błonnik	28,3210 g
Sól	0,2449 g

Data: 23-04-2025 - 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), Ogórki Konserwowe 130g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	654,6780 kcal
Białko	34,7158 g
Tłuszcz	21,7976 g
Węglowodany	84,0744 g
w tym NKT	11,2658 g
W tym cukry	4,6866 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	4,9543 g

Data: 23-04-2025 - 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: 24-04-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(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 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	881,3000 kcal
Białko	38,9140 g
Tłuszcz	28,1820 g
Węglowodany	120,0300 g
w tym NKT	16,2020 g
W tym cukry	8,9900 g
Błonnik	12,9440 g
Sól	2,3660 g

Data: 24-04-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, P24), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Mizeria z jogurtem greckim 180g *(7, P47), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 331,5650 kcal
Białko	79,3910 g
Tłuszcz	40,8965 g
Węglowodany	146,1795 g
w tym NKT	14,0943 g
W tym cukry	45,6310 g
Błonnik	11,8880 g
Sól	0,0968 g

Data: 24-04-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Powidła 30g, Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	611,5500 kcal
Białko	21,4000 g
Tłuszcz	17,2750 g
Węglowodany	89,4500 g
w tym NKT	9,9050 g
W tym cukry	16,1500 g
Błonnik	7,7000 g
Sól	3,3880 g

Data: 24-04-2025 - Czwartek

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: 25-04-2025 - 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), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 087,4050 kcal
Białko	48,8610 g
Tłuszcz	47,5340 g
Węglowodany	115,5450 g
w tym NKT	24,5511 g
W tym cukry	8,9355 g
Błonnik	10,2350 g
Sól	1,7275 g

Data: 25-04-2025 - 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, Sałatka z ogórka kisz.i papryki 150g, Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 145,6900 kcal
Białko	40,1110 g
Tłuszcz	43,8150 g
Węglowodany	158,3360 g
w tym NKT	2,2357 g
W tym cukry	42,2250 g
Błonnik	13,9780 g
Sól	0,2640 g

Data: 25-04-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	659,8200 kcal
Białko	30,3560 g
Tłuszcz	22,9080 g
Węglowodany	80,0710 g
w tym NKT	10,8910 g
W tym cukry	8,0290 g
Błonnik	9,0240 g
Sól	2,4520 g

Data: 25-04-2025 - 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: 26-04-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	799,0000 kcal
Białko	36,1590 g
Tłuszcz	24,8970 g
Węglowodany	106,3100 g
w tym NKT	14,7510 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	7,8140 g
Sól	2,7245 g

Data: 26-04-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa w.m 450g *(1, 7, 9, 10), Schab nadziewany śliwką suszoną 50g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brokuły z wody 150g *(7, P47), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	932,4300 kcal
Białko	45,9670 g
Tłuszcz	26,6760 g
Węglowodany	138,4510 g
w tym NKT	8,9131 g
W tym cukry	39,0190 g
Błonnik	15,9360 g
Sól	0,1340 g

Data: 26-04-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Lodowa 50g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	575,8812 kcal
Białko	22,9828 g
Tłuszcz	19,2316 g
Węglowodany	74,4831 g
w tym NKT	12,8734 g
W tym cukry	4,3497 g
Błonnik	8,0000 g
Sól	3,5046 g

Data: 26-04-2025 - 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: 27-04-2025 - 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), Kielbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	915,4000 kcal
Białko	43,9640 g
Tłuszcz	31,0620 g
Węglowodany	112,5290 g
w tym NKT	16,8660 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	2,2900 g

Data: 27-04-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Potrawka z kurczaka 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	923,1700 kcal
Białko	44,8780 g
Tłuszcz	20,1530 g
Węglowodany	126,2510 g
w tym NKT	6,9372 g
W tym cukry	36,5120 g
Błonnik	11,4040 g
Sól	0,1160 g

Data: 27-04-2025 - 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: 27-04-2025 - Niedziela

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

*** 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 - Siarczyny 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	