



Data: 28-04-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 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	862,7000 kcal
Białko	37,6440 g
Tłuszcz	28,0020 g
Węglowodany	117,1400 g
w tym NKT	15,1910 g
W tym cukry	3,4400 g
Błonnik	9,0740 g
Sól	2,2560 g

Data: 28-04-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 400g *(1, 7, 9, P24), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z fasolki szparagowej 150g *(3, 7, 10, P24, P69), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 148,0200 kcal
Białko	46,8480 g
Tłuszcz	42,2010 g
Węglowodany	163,1850 g
w tym NKT	4,8980 g
W tym cukry	39,4790 g
Błonnik	12,0600 g
Sól	0,2920 g

Data: 28-04-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i jaj 120g *(3, 7, P47), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	671,4450 kcal
Białko	32,3305 g
Tłuszcz	24,1455 g
Węglowodany	78,3750 g
w tym NKT	15,0502 g
W tym cukry	8,0720 g
Błonnik	7,7840 g
Sól	2,2600 g

Data: 28-04-2025 - 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: 29-04-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 057,9300 kcal
Białko	46,8500 g
Tłuszcz	41,2060 g
Węglowodany	122,9010 g
w tym NKT	24,7490 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	16,6320 g
Sól	2,4645 g

Data: 29-04-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 450g *(1, 7, 9, 10), Gulasz z karkówki po segedyńsku 290g *(1, 8, 9, 10, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z selera z orzechami i rodzynkami 150g *(3, 7, 8, 9, 10, P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 340,6900 kcal
Białko	40,8751 g
Tłuszcz	56,7030 g
Węglowodany	171,7915 g
w tym NKT	13,0808 g
W tym cukry	49,1840 g
Błonnik	23,5304 g
Sól	0,1916 g

Data: 29-04-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Makrela Wędzona 125g *(4), Ogórki Kwaszone 70g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	807,8530 kcal
Białko	41,4466 g
Tłuszcz	36,4452 g
Węglowodany	75,9837 g
w tym NKT	15,3651 g
W tym cukry	5,2037 g
Błonnik	8,0000 g
Sól	2,6309 g

Data: 29-04-2025 - 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: 30-04-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyntka 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	861,7800 kcal
Białko	39,5390 g
Tłuszcz	28,5810 g
Węglowodany	108,5350 g
w tym NKT	15,9135 g
W tym cukry	5,2350 g
Błonnik	8,2890 g
Sól	2,7230 g

Data: 30-04-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z kalarepą 400g *(7, 9, 10), Risotto z mięsem i warzywami 250g *(7, 9), Jabłka Deserowe 220g *(P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	919,0000 kcal
Białko	35,7700 g
Tłuszcz	27,1580 g
Węglowodany	149,0170 g
w tym NKT	12,3211 g
W tym cukry	36,6720 g
Błonnik	10,7150 g
Sól	0,0170 g

Data: 30-04-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(3, 6, 7, 9, P47), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	644,6610 kcal
Białko	31,9512 g
Tłuszcz	21,8032 g
Węglowodany	77,1375 g
w tym NKT	11,9410 g
W tym cukry	5,4963 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	2,7509 g

Data: 30-04-2025 - 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: 01-05-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	850,1500 kcal
Białko	39,4390 g
Tłuszcz	25,6570 g
Węglowodany	116,6750 g
w tym NKT	14,8760 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,7230 g

Data: 01-05-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z selera 400g *(7, 9, 10, P39), Polędwiczki w sosie grzybowym 150g *(1, 7, P24, P36), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 117,3400 kcal
Białko	52,3290 g
Tłuszcz	47,6420 g
Węglowodany	137,5670 g
w tym NKT	13,6987 g
W tym cukry	37,8930 g
Błonnik	21,0820 g
Sól	0,2130 g

Data: 01-05-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	590,1500 kcal
Białko	20,9000 g
Tłuszcz	17,1750 g
Węglowodany	84,9750 g
w tym NKT	9,9150 g
W tym cukry	14,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,3880 g

Data: 01-05-2025 - 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: 02-05-2025 - 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: 02-05-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Ryba po grecku 200g *(1, 4, 9, P24), Ziemniaki z wody 200g, Kompot z wiśni mrożonych 200g, Gruszka Świeża 300g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 261,9040 kcal
Białko	43,1570 g
Tłuszcz	38,0412 g
Węglowodany	197,2806 g
w tym NKT	2,8121 g
W tym cukry	58,9590 g
Błonnik	19,6310 g
Sól	1,0640 g

Data: 02-05-2025 - 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	627,5800 kcal
Białko	33,5620 g
Tłuszcz	18,2080 g
Węglowodany	79,2590 g
w tym NKT	11,2670 g
W tym cukry	7,7770 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2460 g

Data: 02-05-2025 - 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: 03-05-2025 - 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), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	806,0000 kcal
Białko	34,1590 g
Tłuszcz	25,8970 g
Węglowodany	105,2100 g
w tym NKT	15,3010 g
W tym cukry	10,0350 g
Błonnik	12,3140 g
Sól	2,9245 g

Data: 03-05-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Schab duszony z jabłkami 100g *(1, P39), Ziemniaki z wody 200g, Brokuły z wody 150g *(7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 055,5900 kcal
Białko	52,8960 g
Tłuszcz	34,0000 g
Węglowodany	143,8510 g
w tym NKT	13,4692 g
W tym cukry	39,2950 g
Błonnik	14,2430 g
Sól	0,4940 g

Data: 03-05-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	578,7800 kcal
Białko	22,4900 g
Tłuszcz	19,9500 g
Węglowodany	73,8050 g
w tym NKT	8,8650 g
W tym cukry	3,6750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,3380 g

Data: 03-05-2025 - 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: 04-05-2025 - 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), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	824,2000 kcal
Białko	37,6400 g
Tłuszcz	28,9000 g
Węglowodany	100,9190 g
w tym NKT	15,3740 g
W tym cukry	8,9850 g
Błonnik	6,7000 g
Sól	3,4780 g

Data: 04-05-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	850,1700 kcal
Białko	44,4980 g
Tłuszcz	19,8850 g
Węglowodany	115,3240 g
w tym NKT	7,8216 g
W tym cukry	36,8200 g
Błonnik	15,8090 g
Sól	0,0480 g

Data: 04-05-2025 - 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), Serek Haga 16,66g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	608,3812 kcal
Białko	22,9328 g
Tłuszcz	20,4816 g
Węglowodany	81,7331 g
w tym NKT	12,7034 g
W tym cukry	4,0497 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,5046 g

Data: 04-05-2025 - 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	