



Data: 14-04-2025 - 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), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	867,7000 kcal
Białko	35,9940 g
Tłuszcz	27,4020 g
Węglowodany	118,9800 g
w tym NKT	15,1160 g
W tym cukry	8,4400 g
Błonnik	12,3740 g
Sól	2,2560 g

Data: 14-04-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z zielonego groszku z grzankami 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P24, P28), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z porem i kukurydzą 150g *(3, 7, 10, P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 332,7900 kcal
Białko	50,8490 g
Tłuszcz	51,5060 g
Węglowodany	185,5550 g
w tym NKT	8,0239 g
W tym cukry	42,9790 g
Błonnik	16,3610 g
Sól	0,7865 g

Data: 14-04-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	650,8700 kcal
Białko	33,6280 g
Tłuszcz	21,3330 g
Węglowodany	78,2600 g
w tym NKT	13,7152 g
W tym cukry	7,9720 g
Błonnik	7,7840 g
Sól	2,2620 g

Data: 14-04-2025 - 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: 15-04-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	939,9300 kcal
Białko	43,8500 g
Tłuszcz	29,4560 g
Węglowodany	124,0010 g
w tym NKT	16,4990 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	12,1320 g
Sól	2,7145 g

Data: 15-04-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Schab w sosie grzybowym 100g *(1, 7, P24, P36), Kasza gryczana na sypko 100g *(1, 7), Buraczki oprószane 160g *(1, 7), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 182,5220 kcal
Białko	52,1554 g
Tłuszcz	42,9478 g
Węglowodany	156,3602 g
w tym NKT	13,7472 g
W tym cukry	54,2300 g
Błonnik	14,8672 g
Sól	0,8450 g

Data: 15-04-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka rybna z pomidorami 120g *(3, 4), Ser Twargowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	699,4160 kcal
Białko	25,5812 g
Tłuszcz	30,3020 g
Węglowodany	90,0847 g
w tym NKT	10,3126 g
W tym cukry	6,2597 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,9239 g

Data: 15-04-2025 - Wtorek

Dieta: Żywienie 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: 16-04-2025 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 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	811,5000 kcal
Białko	37,3090 g
Tłuszcz	25,0970 g
Węglowodany	108,7600 g
w tym NKT	14,8760 g
W tym cukry	10,0350 g
Błonnik	9,0140 g
Sól	2,9245 g

Data: 16-04-2025 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Gołąbki z mięsem i ryżem 200g *(P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 099,8300 kcal
Białko	31,9720 g
Tłuszcz	33,4570 g
Węglowodany	184,5590 g
w tym NKT	11,5113 g
W tym cukry	36,9180 g
Błonnik	11,7470 g
Sól	0,2076 g

Data: 16-04-2025 - 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	627,6386 kcal
Białko	30,4297 g
Tłuszcz	20,6854 g
Węglowodany	76,6382 g
w tym NKT	10,9559 g
W tym cukry	4,4154 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,9056 g

Data: 16-04-2025 - 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: 17-04-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 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	838,8000 kcal
Białko	37,3540 g
Tłuszcz	27,3420 g
Węglowodany	108,0400 g
w tym NKT	16,0370 g
W tym cukry	8,8300 g
Błonnik	8,1640 g
Sól	2,9250 g

Data: 17-04-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g *(9, 10, P50), Filet panierowany z kurczaka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałata z jogurtem greckim 50g *(7, P47), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 070,3600 kcal
Białko	47,3990 g
Tłuszcz	37,8645 g
Węglowodany	141,1295 g
w tym NKT	5,1172 g
W tym cukry	42,1105 g
Błonnik	8,1170 g
Sól	0,1528 g

Data: 17-04-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z soczewicy 120g *(9, P24), Szyunka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	801,4500 kcal
Białko	36,4000 g
Tłuszcz	24,6500 g
Węglowodany	107,1550 g
w tym NKT	9,6915 g
W tym cukry	7,6650 g
Błonnik	17,0200 g
Sól	3,4280 g

Data: 17-04-2025 - 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: 18-04-2025 - 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), Pomidory 150g

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: 18-04-2025 - Piątek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z dyni z makaronem 300g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Filet rybny saute 120g *(1, 4), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Coleslaw 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 067,8374 kcal
Białko	39,6245 g
Tłuszcz	45,6730 g
Węglowodany	127,2530 g
w tym NKT	4,8975 g
W tym cukry	36,7600 g
Błonnik	12,5080 g
Sól	0,1100 g

Data: 18-04-2025 - Piątek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałata Lodowa 25g, Pasta z sera i warzyw 120g *(7, P47, P50)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	624,8800 kcal
Białko	33,5670 g
Tłuszcz	17,6080 g
Węglowodany	80,3490 g
w tym NKT	10,8850 g
W tym cukry	7,9870 g
Błonnik	8,4360 g
Sól	2,2420 g

Data: 18-04-2025 - Piątek

Dieta: Żywienie 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: 19-04-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Pasta z pieczonych warzyw z oliwą z oliwek 120g *(P50), Serek Haga 33,32g *(7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	957,6724 kcal
Białko	33,6236 g
Tłuszcz	38,1792 g
Węglowodany	122,2102 g
w tym NKT	23,5229 g
W tym cukry	14,9705 g
Błonnik	13,1160 g
Sól	2,6232 g

Data: 19-04-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10, P50), Kotlet z jaj 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony 150g *(1, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 002,8600 kcal
Białko	36,1210 g
Tłuszcz	36,1100 g
Węglowodany	143,7010 g
w tym NKT	6,9697 g
W tym cukry	42,8050 g
Błonnik	15,2700 g
Sól	0,7040 g

Data: 19-04-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	610,9030 kcal
Białko	24,6716 g
Tłuszcz	19,1502 g
Węglowodany	83,7787 g
w tym NKT	11,2551 g
W tym cukry	5,3287 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,9809 g

Data: 19-04-2025 - 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: 20-04-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Herbata z cytryną 200g *(P69), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Sałatka jarzynowa 150g *(3, 7, 10, P39, P50), Jajko gotowane 50g *(3), Kiełbasa Biała Delikatesowa 120g *(7), Musztarda Porcyjna 20 G *(1, 7, 10), Sałata Zielona 25g, Babka Piaskowa 130g *(1), Mandarynka Świeża 150g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 439,7974 kcal
Białko	53,0025 g
Tłuszcz	58,0270 g
Węglowodany	176,6490 g
w tym NKT	11,0959 g
W tym cukry	18,0920 g
Błonnik	14,4670 g
Sól	2,1380 g

Data: 20-04-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 400g *(1, 7, 9, 10), Filet z indyka duszony 90g *(1), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew oprószana 160g *(1, 7, P50), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	861,6200 kcal
Białko	37,7130 g
Tłuszcz	17,6330 g
Węglowodany	143,0710 g
w tym NKT	5,7857 g
W tym cukry	29,6370 g
Błonnik	2,8590 g
Sól	0,0410 g

Data: 20-04-2025 - 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), Pomidory 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	596,1500 kcal
Białko	20,0500 g
Tłuszcz	15,5750 g
Węglowodany	89,9500 g
w tym NKT	8,6300 g
W tym cukry	14,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,3380 g

Data: 20-04-2025 - 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	