



Data: 26-05-2025 - 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), Szynka Chlebową 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	882,7000 kcal
Białko	37,6440 g
Tłuszcz	28,0020 g
Węglowodany	122,1300 g
w tym NKT	15,1910 g
W tym cukry	8,4400 g
Błonnik	9,0740 g
Sól	2,2560 g

Data: 26-05-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, P24), Filet panierowany z indyka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty i zielonego ogórka 150g *(7), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 064,3100 kcal
Białko	50,3540 g
Tłuszcz	36,3920 g
Węglowodany	147,4670 g
w tym NKT	4,2132 g
W tym cukry	34,8980 g
Błonnik	8,1520 g
Sól	0,2190 g

Data: 26-05-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	652,0600 kcal
Białko	32,1540 g
Tłuszcz	22,1290 g
Węglowodany	78,1900 g
w tym NKT	14,1951 g
W tym cukry	8,0210 g
Błonnik	7,7420 g
Sól	2,2610 g

Data: 26-05-2025 - 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: 27-05-2025 - 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 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	16,6320 g
Sól	2,7145 g

Data: 27-05-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 450g *(1, 9, 10, P50), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Sałata z jogurtem greckim 60g *(7, P47), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	944,2000 kcal
Białko	40,1520 g
Tłuszcz	33,7255 g
Węglowodany	128,5495 g
w tym NKT	6,3817 g
W tym cukry	35,4265 g
Błonnik	9,1270 g
Sól	0,3348 g

Data: 27-05-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Makrela Wędzona 120g *(4), Ogórki Kwaszone 120g, Sałata Zielona 25g, Serek Haga 16,66g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	804,2812 kcal
Białko	39,6728 g
Tłuszcz	37,0516 g
Węglowodany	75,6381 g
w tym NKT	17,2194 g
W tym cukry	3,9247 g
Błonnik	8,2500 g
Sól	2,3046 g

Data: 27-05-2025 - 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: 28-05-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	828,3000 kcal
Białko	35,8540 g
Tłuszcz	26,1420 g
Węglowodany	108,0400 g
w tym NKT	15,3370 g
W tym cukry	9,2300 g
Błonnik	8,1640 g
Sól	2,9250 g

Data: 28-05-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39, P50), Schab nadziewany morelą suszoną 50g *(1), Kasza pęczak *(1, 7), Kapusta czerwona duszona 150g *(1, P24, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 076,2300 kcal
Białko	44,4640 g
Tłuszcz	39,3190 g
Węglowodany	154,7360 g
w tym NKT	10,4406 g
W tym cukry	54,0310 g
Błonnik	24,6320 g
Sól	0,1050 g

Data: 28-05-2025 - Środa

Dieta: Żywienie 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	632,3700 kcal
Białko	30,1930 g
Tłuszcz	21,3730 g
Węglowodany	76,3600 g
w tym NKT	11,0552 g
W tym cukry	4,5820 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,6065 g

Data: 28-05-2025 - Środa

Dieta: Żywienie 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: 29-05-2025 - Czwartek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 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 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	885,3800 kcal
Białko	39,6590 g
Tłuszcz	28,9610 g
Węglowodany	117,6270 g
w tym NKT	16,4345 g
W tym cukry	9,0850 g
Błonnik	12,6090 g
Sól	2,4130 g

Data: 29-05-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Ryż na sypko 160g *(7), kurczak w sosie brokułowo - śmietanowym 100g *(1, 7), Gruszka Świeża, Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 015,1600 kcal
Białko	43,7790 g
Tłuszcz	21,6290 g
Węglowodany	169,0450 g
w tym NKT	11,5966 g
W tym cukry	36,7710 g
Błonnik	12,4170 g
Sól	0,0420 g

Data: 29-05-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z fasoli 150g *(9, P24, P28, P39), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	827,0300 kcal
Białko	34,4340 g
Tłuszcz	28,5770 g
Węglowodany	117,1840 g
w tym NKT	10,9951 g
W tym cukry	9,3380 g
Błonnik	21,2750 g
Sól	3,3380 g

Data: 29-05-2025 - 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: 30-05-2025 - 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 Koktajlowe 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	9,0350 g
Sól	1,7275 g

Data: 30-05-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z fasolki szparagowej 450g *(7, 9, 10), Śledź z jogurtem i śmietaną 160g *(4, 7, P24, P39, P47), Ziemniaki z wody 200g, Ogórki Kwaszone 150g, Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	929,0700 kcal
Białko	45,8080 g
Tłuszcz	29,5545 g
Węglowodany	132,5195 g
w tym NKT	5,1795 g
W tym cukry	40,2005 g
Błonnik	17,1890 g
Sól	0,1048 g

Data: 30-05-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i warzyw 120g *(7, P47), Rzodkiewka 70g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	629,9900 kcal
Białko	29,2760 g
Tłuszcz	20,2040 g
Węglowodany	82,2670 g
w tym NKT	12,8780 g
W tym cukry	8,1960 g
Błonnik	11,0280 g
Sól	2,2350 g

Data: 30-05-2025 - 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: 31-05-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	830,0000 kcal
Białko	36,8090 g
Tłuszcz	27,2470 g
Węglowodany	109,3600 g
w tym NKT	15,4260 g
W tym cukry	9,9350 g
Błonnik	9,0140 g
Sól	2,7245 g

Data: 31-05-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	987,3700 kcal
Białko	57,3180 g
Tłuszcz	25,9160 g
Węglowodany	157,0820 g
w tym NKT	7,8798 g
W tym cukry	43,0990 g
Błonnik	17,8540 g
Sól	0,4990 g

Data: 31-05-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	570,4030 kcal
Białko	23,8716 g
Tłuszcz	17,8502 g
Węglowodany	75,0537 g
w tym NKT	10,8151 g
W tym cukry	5,6037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,8309 g

Data: 31-05-2025 - 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: 01-06-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Biała Delikatesowa 120g *(7), Musztarda Porcyjna 20 G 20g *(1, 7, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 188,3000 kcal
Białko	56,3040 g
Tłuszcz	55,8420 g
Węglowodany	112,9190 g
w tym NKT	16,4260 g
W tym cukry	10,8250 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	2,6500 g

Data: 01-06-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony z mieszanką warzyw 110g *(1), Ryż na sypko 160g *(7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	849,1200 kcal
Białko	42,1880 g
Tłuszcz	18,8730 g
Węglowodany	129,9500 g
w tym NKT	3,2597 g
W tym cukry	35,8570 g
Błonnik	11,7390 g
Sól	0,0720 g

Data: 01-06-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	717,9000 kcal
Białko	32,9500 g
Tłuszcz	28,5500 g
Węglowodany	78,7000 g
w tym NKT	17,7300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	2,8880 g

Data: 01-06-2025 - 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 - 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	