



Data: 05-05-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(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	850,2000 kcal
Białko	43,0440 g
Tłuszcz	25,0020 g
Węglowodany	111,2860 g
w tym NKT	14,9310 g
W tym cukry	5,9400 g
Błonnik	13,1240 g
Sól	2,5860 g

Data: 05-05-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Fasolka po bretońsku 300g *(1, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 189,2090 kcal
Białko	48,3631 g
Tłuszcz	30,7815 g
Węglowodany	203,8219 g
w tym NKT	4,3225 g
W tym cukry	40,5720 g
Błonnik	23,6150 g
Sól	0,1600 g

Data: 05-05-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	697,7700 kcal
Białko	31,6160 g
Tłuszcz	27,1330 g
Węglowodany	85,9060 g
w tym NKT	13,7010 g
W tym cukry	8,5040 g
Błonnik	9,0740 g
Sól	3,5520 g

Data: 05-05-2025 - 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: 06-05-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	948,1300 kcal
Białko	42,6550 g
Tłuszcz	30,3460 g
Węglowodany	124,2610 g
w tym NKT	17,3890 g
W tym cukry	14,0700 g
Błonnik	12,6120 g
Sól	2,9670 g

Data: 06-05-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kurczak pieczony 150g *(1, 6, 8, 9, 10, 11, P28), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z sałaty lodowej z pomidorkami i ogórkiem 90g *(3, 7, 10), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 379,6130 kcal
Białko	97,4716 g
Tłuszcz	53,4517 g
Węglowodany	141,8847 g
w tym NKT	12,3204 g
W tym cukry	26,9943 g
Błonnik	17,0742 g
Sól	0,0364 g

Data: 06-05-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka ze śledzi sułtańska 150g *(4, P24), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 189,3230 kcal
Białko	42,4576 g
Tłuszcz	66,5922 g
Węglowodany	105,5457 g
w tym NKT	10,8791 g
W tym cukry	30,7257 g
Błonnik	9,4100 g
Sól	3,3609 g

Data: 06-05-2025 - Wtorek

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

Data: 07-05-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 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	876,2000 kcal
Białko	39,1840 g
Tłuszcz	29,2420 g
Węglowodany	113,4900 g
w tym NKT	16,3610 g
W tym cukry	9,0800 g
Błonnik	9,7340 g
Sól	2,9230 g

Data: 07-05-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(9, 10), Schab w sosie pieczarkowym 100g *(1, 7, P24),
Kasza pęczak *(1, 7), Kapusta czerwona duszona 150g *(1, P24, P39), Kompot
ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 109,1050 kcal
Białko	50,7590 g
Tłuszcz	43,2920 g
Węglowodany	147,9560 g
w tym NKT	8,0973 g
W tym cukry	35,0395 g
Błonnik	19,6560 g
Sól	0,1040 g

Data: 07-05-2025 - 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), Papryka 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	670,7050 kcal
Białko	32,6273 g
Tłuszcz	22,2076 g
Węglowodany	82,6802 g
w tym NKT	11,6219 g
W tym cukry	5,2080 g
Błonnik	9,8680 g
Sól	3,5534 g

Data: 07-05-2025 - 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: 08-05-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie 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 Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	848,8800 kcal
Białko	37,6590 g
Tłuszcz	27,0110 g
Węglowodany	114,4850 g
w tym NKT	15,5345 g
W tym cukry	5,0850 g
Błonnik	12,6090 g
Sól	2,5130 g

Data: 08-05-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Filet panierowany z kurczaka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałata z jogurtem greckim 100g *(7, P47), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 192,6000 kcal
Białko	51,3400 g
Tłuszcz	38,9105 g
Węglowodany	166,6795 g
w tym NKT	5,5271 g
W tym cukry	59,0695 g
Błonnik	12,6850 g
Sól	0,6023 g

Data: 08-05-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Paprykarz Z Łososia 125g *(4), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	753,9000 kcal
Białko	25,0750 g
Tłuszcz	29,0250 g
Węglowodany	95,7500 g
w tym NKT	8,5550 g
W tym cukry	14,2500 g
Błonnik	7,7000 g
Sól	2,1380 g

Data: 08-05-2025 - 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: 09-05-2025 - 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), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 053,3050 kcal
Białko	48,8760 g
Tłuszcz	47,2440 g
Węglowodany	108,1430 g
w tym NKT	24,5121 g
W tym cukry	4,8305 g
Błonnik	9,3850 g
Sól	1,7270 g

Data: 09-05-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kotlet mielony z ryby 100g *(1, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, P24, P25, P28, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 150g *(P24, P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	903,2600 kcal
Białko	33,7942 g
Tłuszcz	26,6838 g
Węglowodany	143,5157 g
w tym NKT	1,4145 g
W tym cukry	42,7834 g
Błonnik	12,7775 g
Sól	0,1717 g

Data: 09-05-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Rzodkiewka 85g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	630,4800 kcal
Białko	32,7120 g
Tłuszcz	18,3280 g
Węglowodany	82,5590 g
w tym NKT	11,2795 g
W tym cukry	7,5820 g
Błonnik	10,0110 g
Sól	2,2390 g

Data: 09-05-2025 - 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: 10-05-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(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	816,5000 kcal
Białko	35,6590 g
Tłuszcz	27,0970 g
Węglowodany	105,2100 g
w tym NKT	16,0010 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	7,8140 g
Sól	2,9245 g

Data: 10-05-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z indyka duszony 90g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	828,8670 kcal
Białko	43,2625 g
Tłuszcz	20,1711 g
Węglowodany	110,2478 g
w tym NKT	4,9888 g
W tym cukry	33,7930 g
Błonnik	12,8680 g
Sól	0,0430 g

Data: 10-05-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	586,7800 kcal
Białko	21,9900 g
Tłuszcz	20,7000 g
Węglowodany	74,8550 g
w tym NKT	9,1650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,1380 g

Data: 10-05-2025 - 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: 11-05-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Parówki Z Szynki 120g *(1, 6, 9, 10), 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	1 226,7000 kcal
Białko	51,2640 g
Tłuszcz	61,3620 g
Węglowodany	115,0790 g
w tym NKT	16,4260 g
W tym cukry	10,8250 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	2,6500 g

Data: 11-05-2025 - Niedziela**Dieta: Żywnienie Podstawowe****Posiłek: Obiad**

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 240g *(1, 9, 10), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brokuły z wody 150g *(7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	875,7600 kcal
Białko	42,8440 g
Tłuszcz	31,1840 g
Węglowodany	119,2850 g
w tym NKT	13,9586 g
W tym cukry	31,8760 g
Błonnik	15,8570 g
Sól	0,1000 g

Data: 11-05-2025 - Niedziela**Dieta: Żywnienie Podstawowe****Posiłek: Kolacja**

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory 150g, Miód 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	628,6500 kcal
Białko	21,5975 g
Tłuszcz	15,2000 g
Węglowodany	99,1000 g
w tym NKT	8,8800 g
W tym cukry	21,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,1380 g

Data: 11-05-2025 - 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	