



Data: 12-05-2025 - 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 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	875,7000 kcal
Białko	37,9940 g
Tłuszcz	29,2020 g
Węglowodany	114,8880 g
w tym NKT	15,5160 g
W tym cukry	4,7400 g
Błonnik	7,8740 g
Sól	1,9060 g

Data: 12-05-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z dyni z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty włoskiej ze śliwką i orzechami 120g *(7, 8), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 099,7774 kcal
Białko	47,5035 g
Tłuszcz	35,2820 g
Węglowodany	142,1190 g
w tym NKT	5,4672 g
W tym cukry	33,2530 g
Błonnik	12,6542 g
Sól	0,2564 g

Data: 12-05-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	658,8300 kcal
Białko	32,2970 g
Tłuszcz	22,7330 g
Węglowodany	78,4040 g
w tym NKT	14,5870 g
W tym cukry	8,2120 g
Błonnik	7,7660 g
Sól	2,2650 g

Data: 12-05-2025 - 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: 13-05-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	941,1300 kcal
Białko	42,6550 g
Tłuszcz	28,7960 g
Węglowodany	125,4610 g
w tym NKT	16,6390 g
W tym cukry	14,0700 g
Błonnik	12,6120 g
Sól	1,7170 g

Data: 13-05-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g *(1, 8, 9, 10, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 140,1200 kcal
Białko	40,9611 g
Tłuszcz	43,3370 g
Węglowodany	163,8170 g
w tym NKT	14,0976 g
W tym cukry	40,9720 g
Błonnik	19,7810 g
Sól	0,0656 g

Data: 13-05-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka jarzynowa 150g *(3, 7, 9, 10, P39), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	812,2680 kcal
Białko	23,8831 g
Tłuszcz	43,8717 g
Węglowodany	101,9737 g
w tym NKT	12,1412 g
W tym cukry	13,7277 g
Błonnik	16,8020 g
Sól	2,8214 g

Data: 13-05-2025 - 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: 14-05-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 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	868,2000 kcal
Białko	43,4340 g
Tłuszcz	26,2920 g
Węglowodany	113,5900 g
w tym NKT	15,1110 g
W tym cukry	9,1800 g
Błonnik	14,2340 g
Sól	2,5830 g

Data: 14-05-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z kalarepy 400g *(7, 9, 10), kluski kładzione z kapustą i boczkiem 300g *(1, 3, 7, P24, P47), Koktajl truskawkowy na kefirze 250g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 147,1150 kcal
Białko	41,3785 g
Tłuszcz	42,3715 g
Węglowodany	158,4120 g
w tym NKT	17,5125 g
W tym cukry	17,0360 g
Błonnik	15,7030 g
Sól	0,0130 g

Data: 14-05-2025 - 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), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	663,6260 kcal
Białko	34,6220 g
Tłuszcz	22,9151 g
Węglowodany	76,6232 g
w tym NKT	12,1724 g
W tym cukry	4,9474 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,6256 g

Data: 14-05-2025 - 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: 15-05-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szyunka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	822,6000 kcal
Białko	35,2790 g
Tłuszcz	27,0270 g
Węglowodany	111,3100 g
w tym NKT	15,8720 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	7,6340 g
Sól	2,4145 g

Data: 15-05-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószane 160g *(1, 7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 163,6950 kcal
Białko	68,6530 g
Tłuszcz	36,4520 g
Węglowodany	124,0860 g
w tym NKT	11,0308 g
W tym cukry	42,9615 g
Błonnik	13,5770 g
Sól	0,0025 g

Data: 15-05-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z indykiem, kukurydzą i ananasem 160g *(3, 7, 9, 10, P16, P24), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	952,8000 kcal
Białko	28,3555 g
Tłuszcz	31,2130 g
Węglowodany	136,0350 g
w tym NKT	9,7357 g
W tym cukry	24,2245 g
Błonnik	10,3340 g
Sól	2,4080 g

Data: 15-05-2025 - 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: 16-05-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Pasta z sera białego i warzyw 120g *(7, P47), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	908,3200 kcal
Białko	48,2020 g
Tłuszcz	27,4800 g
Węglowodany	117,9540 g
w tym NKT	16,4962 g
W tym cukry	11,9520 g
Błonnik	11,5080 g
Sól	1,8110 g

Data: 16-05-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z dorsza panierowany 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony z czosnkiem i cebulką 150g *(1, 7, P24, P28), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 189,3400 kcal
Białko	48,2450 g
Tłuszcz	45,4730 g
Węglowodany	155,7760 g
w tym NKT	6,2904 g
W tym cukry	46,9320 g
Błonnik	13,9860 g
Sól	0,5400 g

Data: 16-05-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z jaj z koperkiem 120g *(3, 7, 10), Rzodkiewka 60g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	717,8500 kcal
Białko	28,6410 g
Tłuszcz	31,7410 g
Węglowodany	76,4450 g
w tym NKT	12,7710 g
W tym cukry	3,5210 g
Błonnik	9,3360 g
Sól	2,1860 g

Data: 16-05-2025 - 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: 17-05-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	832,6500 kcal
Białko	37,2890 g
Tłuszcz	24,6570 g
Węglowodany	112,8250 g
w tym NKT	14,8510 g
W tym cukry	9,2600 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	2,9230 g

Data: 17-05-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 400g *(1, 7, 9, 10), Schab nadziewany morelą suszoną 50g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	960,2700 kcal
Białko	47,6480 g
Tłuszcz	26,5850 g
Węglowodany	146,6580 g
w tym NKT	8,4631 g
W tym cukry	46,0750 g
Błonnik	22,1640 g
Sól	0,0610 g

Data: 17-05-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	694,9000 kcal
Białko	34,3000 g
Tłuszcz	28,2500 g
Węglowodany	73,8250 g
w tym NKT	17,3150 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,8880 g

Data: 17-05-2025 - 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: 18-05-2025 - 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), Szyunka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	910,9000 kcal
Białko	43,4640 g
Tłuszcz	31,0620 g
Węglowodany	111,7790 g
w tym NKT	16,2660 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,4900 g

Data: 18-05-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	889,5200 kcal
Białko	41,9380 g
Tłuszcz	19,3580 g
Węglowodany	123,1160 g
w tym NKT	6,8212 g
W tym cukry	36,3520 g
Błonnik	11,0040 g
Sól	0,1160 g

Data: 18-05-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynekowa 50g *(1, 6, 9, 10), Powidła 30g, Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	619,3000 kcal
Białko	20,7500 g
Tłuszcz	15,5500 g
Węglowodany	94,9000 g
w tym NKT	9,2300 g
W tym cukry	16,3000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	2,1380 g

Data: 18-05-2025 - 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	