



Data: 16-06-2025 - 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 Porcyrne 15g *(7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	888,2000 kcal
Białko	40,1440 g
Tłuszcz	27,6520 g
Węglowodany	121,4300 g
w tym NKT	15,0410 g
W tym cukry	8,8400 g
Błonnik	9,0740 g
Sól	2,1060 g

Data: 16-06-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z dyni z makaronem 300g *(1, 3, 7, 9, 10), Schab duszony z jabłkami 100g *(1, P39), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z fasolki szparagowej 150g *(3, 7, 10, P24, P69), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	999,7274 kcal
Białko	46,2115 g
Tłuszcz	38,2230 g
Węglowodany	129,5370 g
w tym NKT	8,1130 g
W tym cukry	32,3610 g
Błonnik	8,7020 g
Sól	0,0370 g

Data: 16-06-2025 - 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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	699,9700 kcal
Białko	30,7860 g
Tłuszcz	27,7330 g
Węglowodany	78,6460 g
w tym NKT	14,3530 g
W tym cukry	8,4840 g
Błonnik	8,3540 g
Sól	2,4800 g

Data: 16-06-2025 - 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: 17-06-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	939,4300 kcal
Białko	43,8500 g
Tłuszcz	29,4060 g
Węglowodany	122,9010 g
w tym NKT	16,6490 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	12,1320 g
Sól	2,7645 g

Data: 17-06-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 450g *(1, 6, 8, 9, 10, 11), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, 8, 9, 10, P28, P47), Ziemniaki z wody 200g, Sałata z jogurtem greckim 60g *(7, P47), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 005,9030 kcal
Białko	44,9003 g
Tłuszcz	37,0859 g
Węglowodany	134,9968 g
w tym NKT	8,4084 g
W tym cukry	40,9854 g
Błonnik	10,8449 g
Sól	0,3515 g

Data: 17-06-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka z ogórkiem kiszonym 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	766,5904 kcal
Białko	29,9941 g
Tłuszcz	29,9462 g
Węglowodany	87,6287 g
w tym NKT	12,0264 g
W tym cukry	7,2617 g
Błonnik	8,8250 g
Sól	2,8619 g

Data: 17-06-2025 - 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: 18-06-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	831,4000 kcal
Białko	34,8390 g
Tłuszcz	25,3820 g
Węglowodany	112,5500 g
w tym NKT	15,0260 g
W tym cukry	8,9350 g
Błonnik	13,5140 g
Sól	3,0755 g

Data: 18-06-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Risotto ze świeżą papryką, cukinią, kurczakiem 250g *(7, 9), Koktajl owocowy z jogurtem greckim 250g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	930,2500 kcal
Białko	40,2060 g
Tłuszcz	26,2440 g
Węglowodany	142,7760 g
w tym NKT	12,0382 g
W tym cukry	22,2180 g
Błonnik	10,0640 g
Sól	0,1332 g

Data: 18-06-2025 - 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	638,2700 kcal
Białko	31,0430 g
Tłuszcz	21,5730 g
Węglowodany	76,5400 g
w tym NKT	11,2052 g
W tym cukry	4,7470 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,6110 g

Data: 18-06-2025 - 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: 19-06-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło *(1, 7), Parówki Cienkie 120g *(1, 6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 20 G 20g, Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 136,7500 kcal
Białko	49,2090 g
Tłuszcz	53,5070 g
Węglowodany	113,5600 g
w tym NKT	16,0060 g
W tym cukry	13,4950 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	2,1430 g

Data: 19-06-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Polędwica wieprzowa w sosie grzybowym 80g *(1, 7, P24, P36), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brokuły z wody 150g *(7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	981,8400 kcal
Białko	51,0480 g
Tłuszcz	42,5130 g
Węglowodany	120,2550 g
w tym NKT	16,2117 g
W tym cukry	37,2670 g
Błonnik	18,4090 g
Sól	0,0540 g

Data: 19-06-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory 150g, Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	613,8000 kcal
Białko	21,7500 g
Tłuszcz	15,2000 g
Węglowodany	94,5500 g
w tym NKT	8,8800 g
W tym cukry	16,3000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,1380 g

Data: 19-06-2025 - 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: 20-06-2025 - 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 Koktajlowe 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	8,1850 g
Sól	1,7270 g

Data: 20-06-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z botwinką 400g *(1, 9, 10), Filet rybny saute 120g *(1, 4, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 150g *(P24, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	941,2000 kcal
Białko	38,4300 g
Tłuszcz	33,7080 g
Węglowodany	136,6810 g
w tym NKT	0,9606 g
W tym cukry	43,1070 g
Błonnik	15,7950 g

Data: 20-06-2025 - 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, Nektarynki 250g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	748,5800 kcal
Białko	34,6120 g
Tłuszcz	19,6580 g
Węglowodany	105,0690 g
w tym NKT	11,2370 g
W tym cukry	7,4970 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2390 g

Data: 20-06-2025 - 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: 21-06-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	804,5000 kcal
Białko	35,1590 g
Tłuszcz	25,2470 g
Węglowodany	106,6600 g
w tym NKT	15,1010 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	12,3140 g
Sól	1,7245 g

Data: 21-06-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 116,4600 kcal
Białko	58,6570 g
Tłuszcz	37,4490 g
Węglowodany	147,2130 g
w tym NKT	13,6772 g
W tym cukry	39,0310 g
Błonnik	15,7260 g
Sól	0,8000 g

Data: 21-06-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	590,8812 kcal
Białko	22,1328 g
Tłuszcz	21,3316 g
Węglowodany	74,3581 g
w tym NKT	13,4134 g
W tym cukry	4,2247 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,3046 g

Data: 21-06-2025 - 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: 22-06-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyńka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	915,4000 kcal
Białko	43,9640 g
Tłuszcz	31,0620 g
Węglowodany	112,5290 g
w tym NKT	16,8660 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,6400 g

Data: 22-06-2025 - 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 ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	944,4200 kcal
Białko	42,8780 g
Tłuszcz	19,7330 g
Węglowodany	133,7760 g
w tym NKT	6,8317 g
W tym cukry	36,3770 g
Błonnik	11,1290 g
Sól	0,1160 g

Data: 22-06-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	724,9000 kcal
Białko	35,1000 g
Tłuszcz	28,4000 g
Węglowodany	80,8000 g
w tym NKT	17,5050 g
W tym cukry	3,8000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	4,0880 g

Data: 22-06-2025 - Niedziela

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

*** 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	