



Data: 21-07-2025 - 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), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	890,2000 kcal
Białko	40,6440 g
Tłuszcz	28,0020 g
Węglowodany	121,0300 g
w tym NKT	15,1410 g
W tym cukry	8,4400 g
Błonnik	9,0740 g
Sól	1,9560 g

Data: 21-07-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g *(9, 10), Schab nadziewany śliwką suszoną 50g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Colesław 150g *(3, 7, 10, P24, P69), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	999,2900 kcal
Białko	41,6750 g
Tłuszcz	30,1910 g
Węglowodany	150,3420 g
w tym NKT	5,6338 g
W tym cukry	45,5670 g
Błonnik	7,5430 g
Sól	0,1090 g

Data: 21-07-2025 - 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	705,0700 kcal
Białko	32,3510 g
Tłuszcz	27,5330 g
Węglowodany	78,8160 g
w tym NKT	14,2630 g
W tym cukry	8,6240 g
Błonnik	8,3540 g
Sól	2,4850 g

Data: 21-07-2025 - 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: 22-07-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	938,1300 kcal
Białko	41,5050 g
Tłuszcz	30,0460 g
Węglowodany	120,8610 g
w tym NKT	17,4640 g
W tym cukry	14,0700 g
Błonnik	11,4120 g
Sól	2,9170 g

Data: 22-07-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z kaszką manną 400g *(1, 9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Mizeria z jogurtem greckim 180g *(7, P47), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 294,3150 kcal
Białko	82,5030 g
Tłuszcz	36,8090 g
Węglowodany	132,3830 g
w tym NKT	14,3858 g
W tym cukry	41,9415 g
Błonnik	8,4020 g
Sól	0,0900 g

Data: 22-07-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka z fasolą i kukurydzą 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	835,2050 kcal
Białko	35,6455 g
Tłuszcz	33,5495 g
Węglowodany	88,7730 g
w tym NKT	10,0854 g
W tym cukry	4,9430 g
Błonnik	10,6340 g
Sól	2,4455 g

Data: 22-07-2025 - 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: 23-07-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	862,7800 kcal
Białko	39,0390 g
Tłuszcz	27,1810 g
Węglowodany	112,2270 g
w tym NKT	15,0635 g
W tym cukry	8,9350 g
Błonnik	12,7890 g
Sól	2,9230 g

Data: 23-07-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z papryki 400g *(7, 9, 10, P24, P28), Risotto z kurczakiem i brokułami 250g *(7, P24, P28), Kompot z truskawek mrożonych 200g, Nektarynki 250g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 085,9900 kcal
Białko	45,9600 g
Tłuszcz	29,9560 g
Węglowodany	169,8730 g
w tym NKT	13,7875 g
W tym cukry	41,7740 g
Błonnik	15,3910 g
Sól	0,5780 g

Data: 23-07-2025 - 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	641,3900 kcal
Białko	31,5070 g
Tłuszcz	21,3720 g
Węglowodany	77,4460 g
w tym NKT	11,7002 g
W tym cukry	4,6230 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,7873 g

Data: 23-07-2025 - 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: 24-07-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(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	892,8000 kcal
Białko	40,4540 g
Tłuszcz	29,6220 g
Węglowodany	121,4940 g
w tym NKT	15,8070 g
W tym cukry	7,5300 g
Błonnik	10,7540 g
Sól	2,1630 g

Data: 24-07-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g *(1, P24), Ziemniaki z wody 200g, Kapusta czerwona duszona 150g *(1, P24, P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 147,8700 kcal
Białko	41,7280 g
Tłuszcz	47,0950 g
Węglowodany	156,2740 g
w tym NKT	13,3531 g
W tym cukry	40,1300 g
Błonnik	14,3040 g
Sól	0,0160 g

Data: 24-07-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta warzywna z soczewicą 100g *(9, P24), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	742,5500 kcal
Białko	31,2400 g
Tłuszcz	21,9300 g
Węglowodany	103,5050 g
w tym NKT	9,6650 g
W tym cukry	8,5700 g
Błonnik	16,2800 g
Sól	3,7260 g

Data: 24-07-2025 - 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: 25-07-2025 - 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 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 046,3050 kcal
Białko	47,2260 g
Tłuszcz	46,6440 g
Węglowodany	106,9890 g
w tym NKT	24,4371 g
W tym cukry	6,8305 g
Błonnik	12,6850 g
Sól	1,7270 g

Data: 25-07-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Filet z dorsza panierowany 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 150g *(P24, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	997,8900 kcal
Białko	41,0060 g
Tłuszcz	31,5280 g
Węglowodany	147,6240 g
w tym NKT	2,0873 g
W tym cukry	50,4870 g
Błonnik	9,9180 g
Sól	0,5120 g

Data: 25-07-2025 - 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, Morele 100g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	796,5800 kcal
Białko	32,6620 g
Tłuszcz	18,3580 g
Węglowodany	89,6190 g
w tym NKT	11,2470 g
W tym cukry	12,5970 g
Błonnik	9,4160 g
Sól	2,2390 g

Data: 25-07-2025 - 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: 26-07-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Sopočka 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: 26-07-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	993,8800 kcal
Białko	52,2170 g
Tłuszcz	28,0690 g
Węglowodany	121,6840 g
w tym NKT	9,5867 g
W tym cukry	39,8660 g
Błonnik	11,8810 g
Sól	0,4940 g

Data: 26-07-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	580,3812 kcal
Białko	22,1328 g
Tłuszcz	19,9316 g
Węglowodany	74,8081 g
w tym NKT	13,1634 g
W tym cukry	3,9247 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,6546 g

Data: 26-07-2025 - 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: 27-07-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	916,9000 kcal
Białko	42,9640 g
Tłuszcz	31,7120 g
Węglowodany	111,0790 g
w tym NKT	17,0660 g
W tym cukry	9,8450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,4900 g

Data: 27-07-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	993,5300 kcal
Białko	48,9720 g
Tłuszcz	34,1120 g
Węglowodany	142,5150 g
w tym NKT	9,1718 g
W tym cukry	37,0680 g
Błonnik	18,1610 g
Sól	0,0710 g

Data: 27-07-2025 - 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), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	709,9000 kcal
Białko	33,4500 g
Tłuszcz	27,8000 g
Węglowodany	77,6500 g
w tym NKT	17,4300 g
W tym cukry	3,8000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	4,0880 g

Data: 27-07-2025 - 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	