



Data: 28-07-2025 - 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), Szynea Chlebowa 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: 28-07-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Chłodnik litewski 400g *(3, 7, 9, 10, P47), Bitki z indyka 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z pomidorkami 90g *(3, 7, 10, P69), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	915,5800 kcal
Białko	49,1310 g
Tłuszcz	29,5860 g
Węglowodany	125,1060 g
w tym NKT	6,5516 g
W tym cukry	35,8870 g
Błonnik	10,7240 g
Sól	0,0480 g

Data: 28-07-2025 - 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: 28-07-2025 - 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: 29-07-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	930,1300 kcal
Białko	45,7550 g
Tłuszcz	27,0960 g
Węglowodany	120,9610 g
w tym NKT	16,2140 g
W tym cukry	14,1700 g
Błonnik	11,4120 g
Sól	2,5770 g

Data: 29-07-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 9, 10), Schab w sosie grzybowym 150g *(1, 7, P24, P28, P36), Kasza gryczana na sypko 100g *(1, 7), Surówka z selera z orzechami 150g *(3, 7, 8, 9, 10, P39), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 298,1940 kcal
Białko	51,8170 g
Tłuszcz	46,1742 g
Węglowodany	165,6986 g
w tym NKT	12,8168 g
W tym cukry	53,6730 g
Błonnik	19,5282 g
Sól	0,9230 g

Data: 29-07-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka kaszubska ze śledziem 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	884,2965 kcal
Białko	29,7438 g
Tłuszcz	40,3145 g
Węglowodany	96,4705 g
w tym NKT	10,5151 g
W tym cukry	5,2037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,6309 g

Data: 29-07-2025 - 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: 30-07-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	854,7000 kcal
Białko	38,6840 g
Tłuszcz	28,7920 g
Węglowodany	109,5000 g
w tym NKT	15,7110 g
W tym cukry	4,3800 g
Błonnik	14,2340 g
Sól	2,7230 g

Data: 30-07-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Kotlet z ciecierzycy z warzywami 100g *(1, 3, 7, 9, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 049,2000 kcal
Białko	32,3470 g
Tłuszcz	31,2070 g
Węglowodany	165,7980 g
w tym NKT	3,6772 g
W tym cukry	47,1030 g
Błonnik	24,4790 g
Sól	0,0980 g

Data: 30-07-2025 - 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	636,8700 kcal
Białko	31,0430 g
Tłuszcz	21,3980 g
Węglowodany	76,5800 g
w tym NKT	11,0702 g
W tym cukry	4,7220 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,6100 g

Data: 30-07-2025 - 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: 31-07-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	810,1000 kcal
Białko	36,1290 g
Tłuszcz	27,3770 g
Węglowodany	106,5350 g
w tym NKT	15,9570 g
W tym cukry	9,6600 g
Błonnik	6,1840 g
Sól	2,3645 g

Data: 31-07-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kurczak pieczony 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałata z jogurtem greckim 80g *(7, P47), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 230,7700 kcal
Białko	81,1180 g
Tłuszcz	44,6090 g
Węglowodany	132,7890 g
w tym NKT	12,7799 g
W tym cukry	43,1160 g
Błonnik	5,6940 g
Sól	0,0900 g

Data: 31-07-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z brokuła i jajek 120g *(3, 7, 10), Serek Haga 16,66g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	766,1012 kcal
Białko	34,2138 g
Tłuszcz	31,7246 g
Węglowodany	84,1411 g
w tym NKT	16,0230 g
W tym cukry	4,4227 g
Błonnik	12,0920 g
Sól	2,3286 g

Data: 31-07-2025 - 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: 01-08-2025 - 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, 9, P47), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	872,2200 kcal
Białko	45,1120 g
Tłuszcz	26,8700 g
Węglowodany	111,2150 g
w tym NKT	16,3202 g
W tym cukry	13,0370 g
Błonnik	8,4980 g
Sól	1,8040 g

Data: 01-08-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10), Filet rybny saute 120g *(1, 4, P24),
Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty białej i marchwi 150g *(3, 7, 10, P24,
P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	954,7700 kcal
Białko	38,0420 g
Tłuszcz	29,7190 g
Węglowodany	149,0060 g
w tym NKT	1,5782 g
W tym cukry	48,2650 g
Błonnik	9,9660 g
Sól	0,0260 g

Data: 01-08-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z jaj z koperkiem 120g
*(3, 7, 10), Pomidory 150g, Brzoskwinie - Świeże 250g *(P23)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	908,9900 kcal
Białko	29,8910 g
Tłuszcz	40,0090 g
Węglowodany	104,4420 g
w tym NKT	12,7760 g
W tym cukry	16,5160 g
Błonnik	18,3830 g
Sól	2,1680 g

Data: 01-08-2025 - 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: 02-08-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	834,6500 kcal
Białko	37,7890 g
Tłuszcz	25,0070 g
Węglowodany	112,4250 g
w tym NKT	14,9510 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	7,6640 g
Sól	2,7730 g

Data: 02-08-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 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	961,7100 kcal
Białko	53,9690 g
Tłuszcz	35,3790 g
Węglowodany	132,7650 g
w tym NKT	11,2976 g
W tym cukry	37,5260 g
Błonnik	15,5920 g
Sól	0,0780 g

Data: 02-08-2025 - 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), Ogórek Małosolny 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	599,7800 kcal
Białko	23,1400 g
Tłuszcz	20,8000 g
Węglowodany	76,9800 g
w tym NKT	9,2000 g
W tym cukry	3,2500 g
Błonnik	8,0500 g
Sól	2,1380 g

Data: 02-08-2025 - 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: 03-08-2025 - 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: 03-08-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Potrawka z kurczaka 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	953,8270 kcal
Białko	47,3185 g
Tłuszcz	20,6971 g
Węglowodany	131,8948 g
w tym NKT	6,7916 g
W tym cukry	40,0580 g
Błonnik	13,1330 g
Sól	0,0630 g

Data: 03-08-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Pomidory 150g, Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	614,8000 kcal
Białko	20,2500 g
Tłuszcz	15,5500 g
Węglowodany	94,1500 g
w tym NKT	8,6300 g
W tym cukry	16,3000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,3380 g

Data: 03-08-2025 - 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	