



Data: 14-07-2025 - 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), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(6, 7, 9), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	885,2000 kcal
Białko	42,7440 g
Tłuszcz	26,7020 g
Węglowodany	117,9800 g
w tym NKT	14,9160 g
W tym cukry	8,5400 g
Błonnik	12,3740 g
Sól	1,7660 g

Data: 14-07-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z kalarepy 400g *(7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	812,2000 kcal
Białko	48,4200 g
Tłuszcz	23,9730 g
Węglowodany	120,2220 g
w tym NKT	7,9141 g
W tym cukry	38,5520 g
Błonnik	9,0400 g
Sól	0,1730 g

Data: 14-07-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham, masło II *(1, 7), Ser biały z zieloną pietruszką 120g *(7, P47), Morele 120g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	862,9100 kcal
Białko	32,8140 g
Tłuszcz	22,2440 g
Węglowodany	90,8750 g
w tym NKT	14,2171 g
W tym cukry	14,1660 g
Błonnik	9,7320 g
Sól	2,2610 g

Data: 14-07-2025 - 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: 15-07-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	902,2300 kcal
Białko	39,9750 g
Tłuszcz	28,9110 g
Węglowodany	117,7710 g
w tym NKT	16,7640 g
W tym cukry	15,1700 g
Błonnik	11,4120 g
Sól	2,9160 g

Data: 15-07-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabielały 450g *(1, 7, 9, 10), Schab nadziewany morelą suszoną 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek 150g *(P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	949,9400 kcal
Białko	41,2520 g
Tłuszcz	25,9260 g
Węglowodany	151,9000 g
w tym NKT	5,5606 g
W tym cukry	53,4160 g
Błonnik	12,4210 g
Sól	0,0100 g

Data: 15-07-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z tuńczyka i jaj 120g *(3, 4, 9), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Rukola

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	727,6630 kcal
Białko	38,0256 g
Tłuszcz	27,4392 g
Węglowodany	76,5487 g
w tym NKT	12,5152 g
W tym cukry	6,1397 g
Błonnik	8,4020 g
Sól	2,6459 g

Data: 15-07-2025 - Wtorek

Dieta: Żywienie 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: 16-07-2025 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	871,2000 kcal
Białko	38,6840 g
Tłuszcz	28,9420 g
Węglowodany	113,7400 g
w tym NKT	16,2110 g
W tym cukry	9,0800 g
Błonnik	14,2340 g
Sól	2,9730 g

Data: 16-07-2025 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z białych warzyw 300g *(7, 9, 10, P39), Filet z indyka w sosie z groszkiem 150g *(1, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i ananasów 160g *(P16, P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	959,7700 kcal
Białko	41,8490 g
Tłuszcz	32,8790 g
Węglowodany	142,7430 g
w tym NKT	9,4680 g
W tym cukry	51,0010 g
Błonnik	21,0750 g
Sól	0,0340 g

Data: 16-07-2025 - 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 Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	655,4470 kcal
Białko	36,4980 g
Tłuszcz	21,1498 g
Węglowodany	76,3716 g
w tym NKT	11,8058 g
W tym cukry	4,7818 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,6621 g

Data: 16-07-2025 - 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: 17-07-2025 - 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 Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	903,8800 kcal
Białko	41,3090 g
Tłuszcz	29,4110 g
Węglowodany	121,5270 g
w tym NKT	16,0095 g
W tym cukry	9,3850 g
Błonnik	9,3090 g
Sól	2,1630 g

Data: 17-07-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Filet z kurczaka po chińsku 250g, Ryż brązowy 160g *(7), Jabłka 220g *(P39), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	933,1600 kcal
Białko	43,4790 g
Tłuszcz	21,8340 g
Węglowodany	144,4100 g
w tym NKT	4,1736 g
W tym cukry	47,3410 g
Błonnik	24,2420 g
Sól	0,0400 g

Data: 17-07-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z kurczakiem, kukurydzą i ananasem 160g *(3, 7, 9, 10, P16, P24), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 063,7830 kcal
Białko	32,3710 g
Tłuszcz	41,7151 g
Węglowodany	136,7600 g
w tym NKT	9,8946 g
W tym cukry	24,2495 g
Błonnik	10,6840 g
Sól	2,4080 g

Data: 17-07-2025 - 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: 18-07-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(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	1 068,1550 kcal
Białko	47,1610 g
Tłuszcz	46,5590 g
Węglowodany	113,3700 g
w tym NKT	24,4511 g
W tym cukry	8,8605 g
Błonnik	7,6850 g
Sól	1,7250 g

Data: 18-07-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kotlet mielony z ryby 100g *(1, 3, 4, 7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z ogórka kisz.i papryki 150g, Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	974,2300 kcal
Białko	32,3200 g
Tłuszcz	35,2010 g
Węglowodany	139,6220 g
w tym NKT	2,7652 g
W tym cukry	48,4210 g
Błonnik	7,4110 g
Sól	0,3740 g

Data: 18-07-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i warzyw 120g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	594,9900 kcal
Białko	28,5760 g
Tłuszcz	16,9140 g
Węglowodany	79,9070 g
w tym NKT	10,4130 g
W tym cukry	7,6760 g
Błonnik	9,1380 g
Sól	2,2170 g

Data: 18-07-2025 - 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: 19-07-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	816,3000 kcal
Białko	37,2040 g
Tłuszcz	27,0920 g
Węglowodany	103,7650 g
w tym NKT	15,8220 g
W tym cukry	8,7050 g
Błonnik	6,7140 g
Sól	2,9750 g

Data: 19-07-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 240g *(1, 9, 10), 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	940,0200 kcal
Białko	48,3080 g
Tłuszcz	30,0400 g
Węglowodany	136,5880 g
w tym NKT	13,9601 g
W tym cukry	39,5350 g
Błonnik	16,5240 g
Sól	0,1800 g

Data: 19-07-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Serek Haga 16,66g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	584,3812 kcal
Białko	19,7828 g
Tłuszcz	19,4816 g
Węglowodany	78,9831 g
w tym NKT	13,0784 g
W tym cukry	4,0497 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,6546 g

Data: 19-07-2025 - 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: 20-07-2025 - 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), Parówki Cienkie 120g *(1, 6, 7, 9, 10), Musztarda Porcyjna 20 G 20g *(1, 7, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 159,5000 kcal
Białko	49,7040 g
Tłuszcz	55,9620 g
Węglowodany	112,7990 g
w tym NKT	16,4260 g
W tym cukry	10,8250 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	2,6500 g

Data: 20-07-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	967,8200 kcal
Białko	44,7780 g
Tłuszcz	19,8380 g
Węglowodany	137,7110 g
w tym NKT	6,6497 g
W tym cukry	43,5170 g
Błonnik	9,9990 g
Sól	0,8680 g

Data: 20-07-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	713,4000 kcal
Białko	35,4500 g
Tłuszcz	27,5500 g
Węglowodany	77,2500 g
w tym NKT	17,3800 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,7880 g

Data: 20-07-2025 - 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 - 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	