



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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	875,2000 kcal
Białko	38,9940 g
Tłuszcz	27,4020 g
Węglowodany	117,8800 g
w tym NKT	15,0660 g
W tym cukry	8,4400 g
Błonnik	7,8740 g
Sól	1,9560 g

Data: 07-07-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Sałata z jogurtem greckim 60g *(7, P47), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 133,7400 kcal
Białko	50,3980 g
Tłuszcz	43,7990 g
Węglowodany	141,9610 g
w tym NKT	12,1586 g
W tym cukry	46,3370 g
Błonnik	5,5100 g
Sól	0,8158 g

Data: 07-07-2025 - 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	652,8440 kcal
Białko	32,2096 g
Tłuszcz	22,1610 g
Węglowodany	78,2798 g
w tym NKT	14,2137 g
W tym cukry	8,0220 g
Błonnik	7,7660 g
Sól	2,2610 g

Data: 07-07-2025 - 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: 08-07-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kakao 250g *(1, 7, P47), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	955,9300 kcal
Białko	47,0000 g
Tłuszcz	29,4060 g
Węglowodany	126,0510 g
w tym NKT	16,5740 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	13,3320 g
Sól	2,6145 g

Data: 08-07-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Makaron 100g *(1, 7), Sos boloński 250g *(1, 6, 8, 9, 10, P24, P28), Koktajl truskawkowo- bananowy z jogurtem greckim 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 203,7340 kcal
Białko	46,3236 g
Tłuszcz	45,7627 g
Węglowodany	156,9436 g
w tym NKT	12,2055 g
W tym cukry	29,1670 g
Błonnik	10,0340 g
Sól	0,2766 g

Data: 08-07-2025 - 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), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	767,3786 kcal
Białko	28,7453 g
Tłuszcz	31,1826 g
Węglowodany	86,2530 g
w tym NKT	14,0817 g
W tym cukry	5,9137 g
Błonnik	8,8250 g
Sól	2,5176 g

Data: 08-07-2025 - 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: 09-07-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	799,0000 kcal
Białko	36,1590 g
Tłuszcz	24,8970 g
Węglowodany	106,3100 g
w tym NKT	14,7510 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	12,3140 g
Sól	2,7245 g

Data: 09-07-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g *(1), Kasza pęczak *(1, 7), Kapusta czerwona duszona 150g *(1, P24, P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 102,1300 kcal
Białko	46,8740 g
Tłuszcz	34,0120 g
Węglowodany	166,5110 g
w tym NKT	7,6964 g
W tym cukry	44,3110 g
Błonnik	17,3090 g
Sól	0,3366 g

Data: 09-07-2025 - 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	639,2570 kcal
Białko	30,8741 g
Tłuszcz	21,4445 g
Węglowodany	77,3050 g
w tym NKT	11,9571 g
W tym cukry	5,3267 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,3607 g

Data: 09-07-2025 - 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: 10-07-2025 - Czwartek

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 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	856,9000 kcal
Białko	37,3390 g
Tłuszcz	27,6320 g
Węglowodany	111,4500 g
w tym NKT	16,0760 g
W tym cukry	8,9350 g
Błonnik	13,5140 g
Sól	2,9255 g

Data: 10-07-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Filet panierowany z kurczaka 90g *(1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z pomidorkami i ogórkiem 90g *(3, 7, 10), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 015,2400 kcal
Białko	39,5473 g
Tłuszcz	34,1628 g
Węglowodany	143,8500 g
w tym NKT	2,5641 g
W tym cukry	37,8007 g
Błonnik	6,6040 g
Sól	0,0960 g

Data: 10-07-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Powidła 30g, Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	596,5500 kcal
Białko	21,9000 g
Tłuszcz	14,9750 g
Węglowodany	89,6000 g
w tym NKT	8,8550 g
W tym cukry	16,5500 g
Błonnik	7,7000 g
Sól	3,3380 g

Data: 10-07-2025 - 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: 11-07-2025 - 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 Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	952,3050 kcal
Białko	40,4260 g
Tłuszcz	42,6440 g
Węglowodany	99,1850 g
w tym NKT	22,0571 g
W tym cukry	8,4305 g
Błonnik	8,1850 g
Sól	1,7270 g

Data: 11-07-2025 - 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, Surówka Coleslaw 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 228,7800 kcal
Białko	46,9620 g
Tłuszcz	47,7390 g
Węglowodany	158,0020 g
w tym NKT	2,8357 g
W tym cukry	52,1560 g
Błonnik	6,3710 g
Sól	0,6170 g

Data: 11-07-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Rzodkiewka 45g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	655,6800 kcal
Białko	32,3120 g
Tłuszcz	22,0980 g
Węglowodany	79,9190 g
w tym NKT	14,2295 g
W tym cukry	8,0920 g
Błonnik	8,9310 g
Sól	2,2610 g

Data: 11-07-2025 - 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: 12-07-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Indyk Bracki- Wędlina 50g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	844,6500 kcal
Białko	39,7890 g
Tłuszcz	25,0070 g
Węglowodany	112,4250 g
w tym NKT	15,1010 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	2,7230 g

Data: 12-07-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Filet z indyka duszony 90g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	786,4300 kcal
Białko	41,9870 g
Tłuszcz	13,4140 g
Węglowodany	113,5390 g
w tym NKT	3,7547 g
W tym cukry	38,1460 g
Błonnik	10,7560 g
Sól	0,0385 g

Data: 12-07-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	586,7800 kcal
Białko	21,9900 g
Tłuszcz	20,7000 g
Węglowodany	74,8550 g
w tym NKT	9,1650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,4880 g

Data: 12-07-2025 - 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: 13-07-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), 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: 13-07-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Mięso wieprzowe duszone 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 056,8500 kcal
Białko	41,8300 g
Tłuszcz	32,3600 g
Węglowodany	156,1350 g
w tym NKT	15,1110 g
W tym cukry	33,8950 g
Błonnik	8,8850 g
Sól	0,0540 g

Posilek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	719,4000 kcal
Białko	32,6000 g
Tłuszcz	28,7500 g
Węglowodany	81,5000 g
w tym NKT	17,6550 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	4,2380 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	