



Data: 18-08-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	868,7000 kcal
Białko	38,2940 g
Tłuszcz	27,5020 g
Węglowodany	115,1800 g
w tym NKT	15,5310 g
W tym cukry	9,1400 g
Błonnik	8,6240 g
Sól	2,7260 g

Data: 18-08-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Colesław 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	957,4500 kcal
Białko	47,3150 g
Tłuszcz	34,1220 g
Węglowodany	133,4170 g
w tym NKT	5,0169 g
W tym cukry	36,9530 g
Błonnik	8,2700 g
Sól	0,1115 g

Data: 18-08-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z zieloną pietruszką 120g *(7, P47), Rukola 25g, Morele 100g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	863,9650 kcal
Białko	34,1730 g
Tłuszcz	25,1180 g
Węglowodany	89,9965 g
w tym NKT	15,9712 g
W tym cukry	13,9270 g
Błonnik	9,4840 g
Sól	2,3170 g

Data: 18-08-2025 - 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: 19-08-2025 - 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), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	953,1300 kcal
Białko	43,1550 g
Tłuszcz	30,6460 g
Węglowodany	124,0110 g
w tym NKT	17,5390 g
W tym cukry	14,0700 g
Błonnik	12,6120 g
Sól	2,9170 g

Data: 19-08-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiśniowa z makaronem 400g *(1, 3), Kurczak pieczony 150g *(1, 8, 9, 10, P28), Ziemniaki z wody 200g, Brokuły z tartą bułką 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 435,9880 kcal
Białko	86,7073 g
Tłuszcz	51,2422 g
Węglowodany	159,6950 g
w tym NKT	15,6996 g
W tym cukry	49,0660 g
Błonnik	8,0944 g
Sól	0,0418 g

Data: 19-08-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z tuńczyka i jaj 120g *(3, 4, 7, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	758,5930 kcal
Białko	37,6976 g
Tłuszcz	30,7342 g
Węglowodany	76,1707 g
w tym NKT	12,7861 g
W tym cukry	6,1197 g
Błonnik	8,2330 g
Sól	2,6734 g

Data: 19-08-2025 - 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: 20-08-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 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	868,2000 kcal
Białko	43,4340 g
Tłuszcz	26,2920 g
Węglowodany	113,5900 g
w tym NKT	15,1110 g
W tym cukry	9,1800 g
Błonnik	14,2340 g
Sól	2,5830 g

Data: 20-08-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Makaron spaghetti 100g *(1, 7), Sos boloński 250g *(1, 9, P24, P28), Gruszka Świeża 250g, Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 210,5100 kcal
Białko	43,9290 g
Tłuszcz	31,5570 g
Węglowodany	206,1590 g
w tym NKT	9,3931 g
W tym cukry	55,1030 g
Błonnik	15,8900 g
Sól	0,2920 g

Data: 20-08-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski ,graham , masło *(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	565,5700 kcal
Białko	28,6830 g
Tłuszcz	21,2430 g
Węglowodany	62,1400 g
w tym NKT	11,1142 g
W tym cukry	4,0970 g
Błonnik	6,2740 g
Sól	3,1840 g

Data: 20-08-2025 - 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: 21-08-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	824,4000 kcal
Białko	34,9740 g
Tłuszcz	25,3220 g
Węglowodany	114,9900 g
w tym NKT	15,0080 g
W tym cukry	8,9800 g
Błonnik	7,9840 g
Sól	2,5150 g

Data: 21-08-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z dyni z pomidorami 300g *(3, 7, 9, 10), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Mizeria z jogurtem greckim 180g *(7, P47), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 080,0474 kcal
Białko	43,2205 g
Tłuszcz	38,4725 g
Węglowodany	145,9745 g
w tym NKT	9,4344 g
W tym cukry	50,5505 g
Błonnik	9,0350 g
Sól	0,5098 g

Data: 21-08-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Rukola 25g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	581,4000 kcal
Białko	20,7000 g
Tłuszcz	15,7500 g
Węglowodany	85,7000 g
w tym NKT	8,5550 g
W tym cukry	14,2500 g
Błonnik	7,7000 g
Sól	3,3380 g

Data: 21-08-2025 - 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: 22-08-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g *(7, P47), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	949,5700 kcal
Białko	46,6950 g
Tłuszcz	32,7650 g
Węglowodany	115,2460 g
w tym NKT	16,8120 g
W tym cukry	13,4890 g
Błonnik	7,5880 g
Sól	2,0370 g

Data: 22-08-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10), Filet z dorsza panierowany 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 150g *(P24, P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 072,1800 kcal
Białko	40,3370 g
Tłuszcz	39,4090 g
Węglowodany	152,0570 g
w tym NKT	0,9212 g
W tym cukry	48,4460 g
Błonnik	14,5060 g
Sól	0,0600 g

Data: 22-08-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Pasta z jaj z koperkiem 120g *(3), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	758,7900 kcal
Białko	27,6010 g
Tłuszcz	36,0790 g
Węglowodany	78,0570 g
w tym NKT	12,4610 g
W tym cukry	3,4010 g
Błonnik	13,6330 g
Sól	2,1380 g

Data: 22-08-2025 - 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: 23-08-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski , graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	815,0000 kcal
Białko	39,3090 g
Tłuszcz	24,8470 g
Węglowodany	108,3600 g
w tym NKT	14,8260 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	9,0140 g
Sól	2,6245 g

Data: 23-08-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem w.m 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Schab duszony 70g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	994,3800 kcal
Białko	46,7370 g
Tłuszcz	27,5440 g
Węglowodany	146,4930 g
w tym NKT	8,7797 g
W tym cukry	46,9910 g
Błonnik	10,2310 g
Sól	0,5230 g

Data: 23-08-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	694,9000 kcal
Białko	34,3000 g
Tłuszcz	28,2500 g
Węglowodany	73,8250 g
w tym NKT	17,3150 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,8880 g

Data: 23-08-2025 - 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: 24-08-2025 - 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), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	925,9000 kcal
Białko	43,9640 g
Tłuszcz	32,4620 g
Węglowodany	112,0790 g
w tym NKT	17,1160 g
W tym cukry	9,7450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,2900 g

Data: 24-08-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny w.m 400g *(1, 7, 9, 10), Filet z indyka po chińsku 250g, Ryż na sypko 160g *(7), Kompot z rabarbaru 200g, Jabłka 200g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	937,5100 kcal
Białko	37,9640 g
Tłuszcz	18,4940 g
Węglowodany	154,0500 g
w tym NKT	3,2491 g
W tym cukry	45,5110 g
Błonnik	13,8920 g
Sól	0,0600 g

Data: 24-08-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	619,3000 kcal
Białko	20,7500 g
Tłuszcz	15,5500 g
Węglowodany	94,9000 g
w tym NKT	9,2300 g
W tym cukry	16,3000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	2,1380 g

Data: 24-08-2025 - 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	