



Data: 04-08-2025 - 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 Porcyrne 15g *(7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	868,2000 kcal
Białko	40,1440 g
Tłuszcz	27,6520 g
Węglowodany	116,4400 g
w tym NKT	15,0410 g
W tym cukry	3,8400 g
Błonnik	9,0740 g
Sól	2,1060 g

Data: 04-08-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z fasolki szparagowej 150g *(3, 7, 10, P24, P69), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 014,0340 kcal
Białko	46,3200 g
Tłuszcz	33,7932 g
Węglowodany	141,0216 g
w tym NKT	5,3126 g
W tym cukry	43,2550 g
Błonnik	8,3450 g
Sól	0,2920 g

Data: 04-08-2025 - 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	830,6160 kcal
Białko	32,5852 g
Tłuszcz	22,5130 g
Węglowodany	89,0800 g
w tym NKT	14,2843 g
W tym cukry	13,1594 g
Błonnik	9,4420 g
Sól	2,2639 g

Data: 04-08-2025 - 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: 05-08-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	872,2300 kcal
Białko	37,3250 g
Tłuszcz	27,2610 g
Węglowodany	115,7210 g
w tym NKT	16,3390 g
W tym cukry	14,7700 g
Błonnik	14,7120 g
Sól	3,0660 g

Data: 05-08-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 450g *(1, 9, 10), Filet panierowany z indyka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Kapusta kiszona duszona 130g *(1, P24), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 036,0200 kcal
Białko	41,6930 g
Tłuszcz	35,8500 g
Węglowodany	147,6130 g
w tym NKT	1,3831 g
W tym cukry	37,4400 g
Błonnik	11,2440 g
Sól	0,0620 g

Data: 05-08-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Paprykarz Z Łososia 110g *(4), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	719,7030 kcal
Białko	25,7616 g
Tłuszcz	30,0902 g
Węglowodany	84,1137 g
w tym NKT	10,5151 g
W tym cukry	5,2037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,6309 g

Data: 05-08-2025 - 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: 06-08-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Indyk Bracki- Wędlina 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	871,2800 kcal
Białko	42,5390 g
Tłuszcz	26,7810 g
Węglowodany	111,5270 g
w tym NKT	15,6135 g
W tym cukry	8,9350 g
Błonnik	8,2890 g
Sól	2,7230 g

Data: 06-08-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Polędwica wieprzowa w sosie pieczarkowym 100g *(1, 7, P24), Kasza pęczak *(1, 7), Surówka z kapusty czerwonej 150g *(P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 146,5300 kcal
Białko	53,2570 g
Tłuszcz	40,5870 g
Węglowodany	172,0750 g
w tym NKT	13,6713 g
W tym cukry	45,2230 g
Błonnik	18,9710 g
Sól	0,1180 g

Data: 06-08-2025 - 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	647,8400 kcal
Białko	32,9020 g
Tłuszcz	21,4643 g
Węglowodany	77,3854 g
w tym NKT	11,3268 g
W tym cukry	5,3476 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,2731 g

Data: 06-08-2025 - 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: 07-08-2025 - 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), 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	869,3000 kcal
Białko	39,8040 g
Tłuszcz	27,2220 g
Węglowodany	119,3400 g
w tym NKT	15,2820 g
W tym cukry	9,2300 g
Błonnik	9,5540 g
Sól	2,2130 g

Data: 07-08-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 068,7474 kcal
Białko	43,5755 g
Tłuszcz	39,0775 g
Węglowodany	141,9345 g
w tym NKT	9,4609 g
W tym cukry	48,0055 g
Błonnik	9,9700 g
Sól	0,3338 g

Data: 07-08-2025 - 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: 07-08-2025 - 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: 08-08-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 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	1 072,4050 kcal
Białko	47,2110 g
Tłuszcz	46,9340 g
Węglowodany	112,3950 g
w tym NKT	24,4761 g
W tym cukry	8,9355 g
Błonnik	13,5350 g
Sól	1,7275 g

Data: 08-08-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z selera 400g *(7, 9, 10), Ryba po grecku 200g *(1, 4, 9, P24),
Ziemniaki z wody 200g, Kompot z czerwonej porzeczki 200g, Gruszka Świeża
250g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	919,5700 kcal
Białko	37,8780 g
Tłuszcz	20,0350 g
Węglowodany	165,3890 g
w tym NKT	1,6481 g
W tym cukry	52,1400 g
Błonnik	18,7790 g
Sól	0,1800 g

Data: 08-08-2025 - 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: 08-08-2025 - 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: 09-08-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham ,
masło *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Papryka
150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	837,3000 kcal
Białko	38,0040 g
Tłuszcz	26,0920 g
Węglowodany	111,8900 g
w tym NKT	14,6120 g
W tym cukry	8,8300 g
Błonnik	9,3640 g
Sól	2,9250 g

Data: 09-08-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	858,5800 kcal
Białko	44,7720 g
Tłuszcz	16,2940 g
Węglowodany	121,0190 g
w tym NKT	5,1937 g
W tym cukry	43,3610 g
Błonnik	10,1310 g
Sól	0,8680 g

Data: 09-08-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	700,4000 kcal
Białko	33,3000 g
Tłuszcz	28,6000 g
Węglowodany	74,1750 g
w tym NKT	17,6650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	4,2380 g

Data: 09-08-2025 - 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: 10-08-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	909,9000 kcal
Białko	44,9640 g
Tłuszcz	30,7120 g
Węglowodany	112,1790 g
w tym NKT	16,5160 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,2900 g

Data: 10-08-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Gulasz z szynki 240g *(1, 9, 10), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	988,3000 kcal
Białko	42,4600 g
Tłuszcz	33,1780 g
Węglowodany	133,6570 g
w tym NKT	15,2671 g
W tym cukry	42,5520 g
Błonnik	11,9750 g
Sól	0,3270 g

Data: 10-08-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Miód 25g, Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	646,1500 kcal
Białko	21,0975 g
Tłuszcz	17,4000 g
Węglowodany	98,0000 g
w tym NKT	10,1300 g
W tym cukry	21,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,3380 g

Data: 10-08-2025 - 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 - 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	