



Data: 11-08-2025 - 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), Szynea Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	867,7000 kcal
Białko	35,9940 g
Tłuszcz	27,4020 g
Węglowodany	118,9800 g
w tym NKT	15,1160 g
W tym cukry	8,4400 g
Błonnik	7,8740 g
Sól	2,2560 g

Data: 11-08-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z indyka duszony z jabłkami 80g *(1, P39), Ziemniaki z wody 200g, Kapusta czerwona duszona 150g *(1, P24, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	974,7200 kcal
Białko	48,1730 g
Tłuszcz	28,1700 g
Węglowodany	143,2190 g
w tym NKT	6,9006 g
W tym cukry	39,7000 g
Błonnik	12,2390 g
Sól	0,4580 g

Data: 11-08-2025 - 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	652,1300 kcal
Białko	32,1620 g
Tłuszcz	22,1330 g
Węglowodany	78,2140 g
w tym NKT	14,1970 g
W tym cukry	8,0220 g
Błonnik	7,7660 g
Sól	2,2610 g

Data: 11-08-2025 - 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: 12-08-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	941,1300 kcal
Białko	42,6550 g
Tłuszcz	28,7960 g
Węglowodany	125,4610 g
w tym NKT	16,6390 g
W tym cukry	14,0700 g
Błonnik	12,6120 g
Sól	1,7170 g

Data: 12-08-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z selera z orzechami 150g *(3, 7, 8, 9, 10, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 465,7400 kcal
Białko	78,9230 g
Tłuszcz	46,4740 g
Węglowodany	151,4460 g
w tym NKT	13,9128 g
W tym cukry	58,6760 g
Błonnik	14,5140 g
Sól	0,5760 g

Data: 12-08-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka z fasolą i kukurydzą 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	836,8950 kcal
Białko	34,8950 g
Tłuszcz	33,9585 g
Węglowodany	89,8130 g
w tym NKT	10,2054 g
W tym cukry	6,4190 g
Błonnik	10,4955 g
Sól	2,5108 g

Data: 12-08-2025 - 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: 13-08-2025 - 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	874,7000 kcal
Białko	38,6840 g
Tłuszcz	28,7920 g
Węglowodany	114,4900 g
w tym NKT	15,7110 g
W tym cukry	9,3800 g
Błonnik	14,2340 g
Sól	2,7230 g

Data: 13-08-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Risotto z indykiem. papryką i cukinią 300g *(7, P24, P28), Koktajl owocowy z jogurtem greckim 250g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	954,4300 kcal
Białko	40,1990 g
Tłuszcz	34,3970 g
Węglowodany	130,3190 g
w tym NKT	14,2186 g
W tym cukry	23,8230 g
Błonnik	11,3100 g
Sól	0,1660 g

Data: 13-08-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, 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	651,6700 kcal
Białko	31,3130 g
Tłuszcz	22,7730 g
Węglowodany	76,9200 g
w tym NKT	11,9852 g
W tym cukry	5,1270 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,6190 g

Data: 13-08-2025 - 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: 14-08-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb bałtonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	859,2800 kcal
Białko	40,0390 g
Tłuszcz	26,4310 g
Węglowodany	111,9270 g
w tym NKT	15,3635 g
W tym cukry	9,3350 g
Błonnik	8,2890 g
Sól	2,9230 g

Data: 14-08-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z kaszką manną 400g *(1, 7, 9, 10), Schab nadziewany śliwką suszoną 50g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	955,6600 kcal
Białko	48,0390 g
Tłuszcz	25,9910 g
Węglowodany	150,4480 g
w tym NKT	8,4250 g
W tym cukry	45,1140 g
Błonnik	17,6770 g
Sól	0,0315 g

Data: 14-08-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	689,6500 kcal
Białko	31,6000 g
Tłuszcz	28,3250 g
Węglowodany	74,1000 g
w tym NKT	17,5050 g
W tym cukry	3,2500 g
Błonnik	7,7000 g
Sól	4,2380 g

Data: 14-08-2025 - 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: 15-08-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	814,0000 kcal
Białko	37,8090 g
Tłuszcz	25,4970 g
Węglowodany	109,4600 g
w tym NKT	14,8260 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	9,0140 g
Sól	2,7245 g

Data: 15-08-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g *(9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałata z jogurtem greckim 60g *(7, P47), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	795,6500 kcal
Białko	43,8000 g
Tłuszcz	15,2610 g
Węglowodany	123,3640 g
w tym NKT	4,5762 g
W tym cukry	42,3090 g
Błonnik	4,2350 g
Sól	0,1250 g

Data: 15-08-2025 - 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: 15-08-2025 - 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: 16-08-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	822,3000 kcal
Białko	39,3540 g
Tłuszcz	24,4920 g
Węglowodany	108,0400 g
w tym NKT	14,7870 g
W tym cukry	8,8300 g
Błonnik	8,1640 g
Sól	2,6250 g

Data: 16-08-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Gulasz wieprzowy 240g *(1, 9, 10), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 052,3200 kcal
Białko	43,6100 g
Tłuszcz	40,9630 g
Węglowodany	135,8770 g
w tym NKT	18,0576 g
W tym cukry	49,0070 g
Błonnik	19,3600 g
Sól	0,2740 g

Data: 16-08-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynekowa Drobiowa 50g *(7, 10), Sałata Zielona 25g, Serek Haga 16,66g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	581,8812 kcal
Białko	21,1328 g
Tłuszcz	20,5816 g
Węglowodany	73,3581 g
w tym NKT	13,3634 g
W tym cukry	4,3247 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,5046 g

Data: 16-08-2025 - 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: 17-08-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Parówki Cienkie 120g *(1, 6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 20 G 20g, Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 159,5000 kcal
Białko	49,7840 g
Tłuszcz	54,2620 g
Węglowodany	116,4390 g
w tym NKT	16,2860 g
W tym cukry	14,2050 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	2,7100 g

Data: 17-08-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Filet z indyka gotowany 80g *(9), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew oprószana 160g *(1, 7, P50), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	923,4840 kcal
Białko	40,4790 g
Tłuszcz	21,8642 g
Węglowodany	152,9906 g
w tym NKT	11,5341 g
W tym cukry	37,2210 g
Błonnik	7,4220 g
Sól	0,0560 g

Data: 17-08-2025 - 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), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	596,1500 kcal
Białko	20,0500 g
Tłuszcz	15,5750 g
Węglowodany	89,9500 g
w tym NKT	8,6300 g
W tym cukry	14,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,3380 g

Data: 17-08-2025 - 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	