



Data: 01-09-2025 - 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 Porcyjne 15g *(7), Szynka Chlebową 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	882,7000 kcal
Białko	37,6440 g
Tłuszcz	28,0020 g
Węglowodany	122,1300 g
w tym NKT	15,1910 g
W tym cukry	8,4400 g
Błonnik	9,0740 g
Sól	2,2560 g

Data: 01-09-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, P24, P28), Filet panierowany z kurczaka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z pomidorkami i ogórkiem 90g *(3, 7, 10, P69), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 105,8700 kcal
Białko	41,3890 g
Tłuszcz	46,4410 g
Węglowodany	139,6060 g
w tym NKT	3,7819 g
W tym cukry	38,6270 g
Błonnik	11,0600 g
Sól	0,1120 g

Data: 01-09-2025 - 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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	665,4600 kcal
Białko	32,4240 g
Tłuszcz	23,3290 g
Węglowodany	78,5700 g
w tym NKT	14,9751 g
W tym cukry	8,4010 g
Błonnik	7,7420 g
Sól	2,2690 g

Data: 01-09-2025 - 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: 02-09-2025 - 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), Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	938,1300 kcal
Białko	41,5050 g
Tłuszcz	30,0460 g
Węglowodany	120,8610 g
w tym NKT	17,4640 g
W tym cukry	14,0700 g
Błonnik	15,9120 g
Sól	2,9170 g

Data: 02-09-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z porów z grzankami 400g *(1, 3, 7, 9, P24, P28, P47), Risotto z mięsem i warzywami 250g *(7, P24, P28), Koktajl owocowy z jogurtem greckim 250g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 205,0820 kcal
Białko	55,7020 g
Tłuszcz	45,3290 g
Węglowodany	155,1318 g
w tym NKT	19,6185 g
W tym cukry	29,7450 g
Błonnik	17,5060 g
Sól	1,1300 g

Data: 02-09-2025 - 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 - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	829,1680 kcal
Białko	37,1141 g
Tłuszcz	31,5037 g
Węglowodany	90,3517 g
w tym NKT	12,0475 g
W tym cukry	7,0277 g
Błonnik	10,7180 g
Sól	2,9519 g

Data: 02-09-2025 - 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: 03-09-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	800,0000 kcal
Białko	34,6590 g
Tłuszcz	25,2470 g
Węglowodany	105,9100 g
w tym NKT	14,5010 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	7,8140 g
Sól	2,9245 g

Data: 03-09-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabielały 450g *(1, 7, 9, 10), Filet z indyka w sosie z groszkiem 150g *(1, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i jabłek 150g *(3, 7, 10, P39), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 005,4800 kcal
Białko	41,0690 g
Tłuszcz	32,6040 g
Węglowodany	147,7830 g
w tym NKT	7,4860 g
W tym cukry	42,8660 g
Błonnik	14,5400 g
Sól	0,1250 g

Data: 03-09-2025 - 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, Rzodkiewka 50g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	645,2700 kcal
Białko	31,5430 g
Tłuszcz	21,6730 g
Węglowodany	78,7400 g
w tym NKT	11,2302 g
W tym cukry	4,7970 g
Błonnik	9,0840 g
Sól	3,6110 g

Data: 03-09-2025 - 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: 04-09-2025 - 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), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	873,8800 kcal
Białko	42,1590 g
Tłuszcz	26,4110 g
Węglowodany	117,3770 g
w tym NKT	15,3345 g
W tym cukry	9,0850 g
Błonnik	12,6090 g
Sól	2,0630 g

Data: 04-09-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Schab w sosie grzybowym 70g *(1, 7, P36), Kasza gryczana na sypko 100g *(1, 7), Surówka z selera z orzechami 150g *(3, 7, 8, 9, 10, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 332,7700 kcal
Białko	51,2480 g
Tłuszcz	46,5250 g
Węglowodany	179,3400 g
w tym NKT	13,7467 g
W tym cukry	51,9720 g
Błonnik	22,1320 g
Sól	0,1230 g

Data: 04-09-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Sałatka jarzynowa tradycyjna 150g *(3, 7, 9, 10, P39), Szyunka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	790,3200 kcal
Białko	29,5290 g
Tłuszcz	38,3580 g
Węglowodany	97,8570 g
w tym NKT	10,3171 g
W tym cukry	10,0590 g
Błonnik	14,8920 g
Sól	3,3120 g

Data: 04-09-2025 - 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: 05-09-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 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	1 091,7050 kcal
Białko	49,0560 g
Tłuszcz	48,5440 g
Węglowodany	114,4350 g
w tym NKT	24,7611 g
W tym cukry	9,0805 g
Błonnik	9,7550 g
Sól	1,7250 g

Data: 05-09-2025 - 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, Surówka z kapusty i zielonego ogórka 150g *(7), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	968,6700 kcal
Białko	35,1160 g
Tłuszcz	30,2320 g
Węglowodany	152,1470 g
w tym NKT	3,7991 g
W tym cukry	50,3370 g
Błonnik	8,7700 g
Sól	0,3290 g

Data: 05-09-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g *(7, P47), Sałata Zielona 25g, Morele 80g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	814,3200 kcal
Białko	31,4910 g
Tłuszcz	23,7480 g
Węglowodany	90,4010 g
w tym NKT	11,3010 g
W tym cukry	13,2590 g
Błonnik	11,3640 g
Sól	2,4560 g

Data: 05-09-2025 - 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: 06-09-2025 - 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 Gotowany 50g *(6, 7, 9), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	845,8000 kcal
Białko	43,2540 g
Tłuszcz	24,9920 g
Węglowodany	111,2900 g
w tym NKT	14,8620 g
W tym cukry	8,9300 g
Błonnik	9,3640 g
Sól	2,5850 g

Data: 06-09-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 076,6800 kcal
Białko	62,4420 g
Tłuszcz	38,4540 g
Węglowodany	144,5280 g
w tym NKT	13,0252 g
W tym cukry	37,0160 g
Błonnik	13,4460 g
Sól	0,5240 g

Data: 06-09-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	588,2800 kcal
Białko	20,9900 g
Tłuszcz	21,3500 g
Węglowodany	73,4050 g
w tym NKT	9,3650 g
W tym cukry	3,6750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,3380 g

Data: 06-09-2025 - 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: 07-09-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	907,4000 kcal
Białko	44,4640 g
Tłuszcz	30,3120 g
Węglowodany	111,4790 g
w tym NKT	16,5660 g
W tym cukry	9,8450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,4900 g

Data: 07-09-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(9, 10), Potrawka z kurczaka 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew oprószana 160g *(1, 7, P50), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	894,1700 kcal
Białko	44,0680 g
Tłuszcz	18,7280 g
Węglowodany	144,1360 g
w tym NKT	5,5472 g
W tym cukry	36,7020 g
Błonnik	5,8240 g
Sól	0,0510 g

Data: 07-09-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	634,1500 kcal
Białko	20,5975 g
Tłuszcz	15,5500 g
Węglowodany	99,4500 g
w tym NKT	9,2300 g
W tym cukry	21,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,4880 g

Data: 07-09-2025 - 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	