



Data: 15-09-2025 - 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), Kielbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	898,5000 kcal
Białko	38,5240 g
Tłuszcz	27,9470 g
Węglowodany	122,9100 g
w tym NKT	15,2960 g
W tym cukry	8,4450 g
Błonnik	12,5340 g
Sól	0,9065 g

Data: 15-09-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Bitki z kurczaka 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z pomidorkami i ogórkiem 90g *(1, 7, 10), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	822,2370 kcal
Białko	39,7840 g
Tłuszcz	24,1215 g
Węglowodany	121,5820 g
w tym NKT	3,8597 g
W tym cukry	34,9407 g
Błonnik	7,0930 g
Sól	0,2414 g

Data: 15-09-2025 - 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	652,0600 kcal
Białko	32,1540 g
Tłuszcz	22,1290 g
Węglowodany	78,1900 g
w tym NKT	14,1951 g
W tym cukry	8,0210 g
Błonnik	7,7420 g
Sól	2,2610 g

Data: 15-09-2025 - 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: 16-09-2025 - Wtorek

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 Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	955,9300 kcal
Białko	42,8500 g
Tłuszcz	31,2060 g
Węglowodany	123,9010 g
w tym NKT	17,0990 g
W tym cukry	14,5150 g
Błonnik	12,1320 g
Sól	2,7145 g

Data: 16-09-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa w sosie pieczarkowy 100g *(1, 7, 9, 10, P24, P28), Kasza pęczak *(1, 7), Kapusta czerwona duszona 150g *(1, 6, 8, 9, 10, 11, P24, P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 184,6200 kcal
Białko	54,7681 g
Tłuszcz	46,4284 g
Węglowodany	165,9812 g
w tym NKT	13,8257 g
W tym cukry	45,2965 g
Błonnik	17,3890 g
Sól	0,9340 g

Data: 16-09-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Paprykarz Z Łososia 135g *(4), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Ogórki Konserwowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	778,0800 kcal
Białko	27,7050 g
Tłuszcz	35,8650 g
Węglowodany	92,2400 g
w tym NKT	8,7050 g
W tym cukry	3,2500 g
Błonnik	7,3000 g
Sól	3,4880 g

Data: 16-09-2025 - 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: 17-09-2025 - 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), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	815,0000 kcal
Białko	36,3090 g
Tłuszcz	25,8470 g
Węglowodany	109,0600 g
w tym NKT	14,5760 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	9,0140 g
Sól	2,9245 g

Data: 17-09-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Żurek litewski 400g *(1, 7, 9, 10, P24, P28), Kotlet z ciecierzycy z warzywami 100g *(1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty włoskiej ze śliwkami i orzechami 120g *(7, 8), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 274,9080 kcal
Białko	38,1069 g
Tłuszcz	42,5928 g
Węglowodany	175,2087 g
w tym NKT	5,7078 g
W tym cukry	44,1303 g
Błonnik	19,8852 g
Sól	0,6090 g

Data: 17-09-2025 - 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 Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	638,2700 kcal
Białko	31,0430 g
Tłuszcz	21,5730 g
Węglowodany	76,5400 g
w tym NKT	11,2052 g
W tym cukry	4,7470 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,6110 g

Data: 17-09-2025 - 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: 18-09-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Kielbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	856,0000 kcal
Białko	36,9590 g
Tłuszcz	26,0120 g
Węglowodany	118,7500 g
w tym NKT	15,1970 g
W tym cukry	9,0850 g
Błonnik	13,3340 g
Sól	1,1655 g

Data: 18-09-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 450g *(1, 7, 9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 192,0250 kcal
Białko	73,3550 g
Tłuszcz	31,2570 g
Węglowodany	142,6740 g
w tym NKT	11,5967 g
W tym cukry	41,5105 g
Błonnik	15,2650 g
Sól	0,0540 g

Data: 18-09-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Pasta z fasoli 150g *(9, P24, P28, P39), Rzodkiewka 45g, Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	803,5300 kcal
Białko	33,2840 g
Tłuszcz	26,7070 g
Węglowodany	116,6540 g
w tym NKT	10,1041 g
W tym cukry	8,9680 g
Błonnik	21,5050 g
Sól	3,4880 g

Data: 18-09-2025 - 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: 19-09-2025 - 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 z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 054,3050 kcal
Białko	47,2260 g
Tłuszcz	46,6440 g
Węglowodany	108,9850 g
w tym NKT	24,4371 g
W tym cukry	8,8305 g
Błonnik	8,1850 g
Sól	1,7270 g

Data: 19-09-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz ukraiński 400g *(1, 7, 9, 10), Śledź z jogurtem i śmietaną 160g *(4, 7, P24, P39, P47), Ziemniaki z wody 200g, Ogórek Małosolny 150g, Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 033,1500 kcal
Białko	50,5500 g
Tłuszcz	31,3005 g
Węglowodany	149,4545 g
w tym NKT	4,4031 g
W tym cukry	55,5545 g
Błonnik	10,9250 g
Sól	0,1888 g

Data: 19-09-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	618,5800 kcal
Białko	31,8620 g
Tłuszcz	18,1580 g
Węglowodany	78,8190 g
w tym NKT	11,2370 g
W tym cukry	7,4970 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2390 g

Data: 19-09-2025 - 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: 20-09-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Szyunka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	833,6500 kcal
Białko	37,1390 g
Tłuszcz	26,8570 g
Węglowodany	108,9000 g
w tym NKT	15,3360 g
W tym cukry	9,0350 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	2,7230 g

Data: 20-09-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny w.m 400g *(1, 7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1),
Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z truskawek
mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	844,1800 kcal
Białko	43,7020 g
Tłuszcz	14,7440 g
Węglowodany	123,0990 g
w tym NKT	4,3757 g
W tym cukry	39,1210 g
Błonnik	12,0710 g
Sól	0,0410 g

Data: 20-09-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynkowa
Drobiowa 50g *(7, 10), Serek Haga 16,66g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	599,3812 kcal
Białko	20,7828 g
Tłuszcz	20,5316 g
Węglowodany	77,8831 g
w tym NKT	13,4284 g
W tym cukry	4,4497 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,5046 g

Data: 20-09-2025 - 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: 21-09-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Parówki Drobiowe 120g *(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 15 G 15g, Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 164,5000 kcal
Białko	53,4640 g
Tłuszcz	46,2620 g
Węglowodany	112,7590 g
w tym NKT	21,5460 g
W tym cukry	10,0450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	4,6900 g

Data: 21-09-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 180g *(1, 9, 10), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 060,2000 kcal
Białko	49,7200 g
Tłuszcz	40,1180 g
Węglowodany	129,0920 g
w tym NKT	19,6316 g
W tym cukry	40,5770 g
Błonnik	10,9700 g
Sól	0,7050 g

Data: 21-09-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	656,1500 kcal
Białko	22,2475 g
Tłuszcz	17,7000 g
Węglowodany	101,4000 g
w tym NKT	10,0550 g
W tym cukry	21,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,3880 g

Data: 21-09-2025 - 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	