



Data: 08-09-2025 - 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 Szynekowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	866,7000 kcal
Białko	36,9940 g
Tłuszcz	28,4520 g
Węglowodany	113,8880 g
w tym NKT	15,4660 g
W tym cukry	4,8400 g
Błonnik	12,3740 g
Sól	2,1060 g

Data: 08-09-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z papryki 400g *(7, 9, 10, P24, P28), Schab nadziewany śliwką suszoną 50g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z fasolki szparagowej 150g *(1, 7, 10, P24, P69), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 127,9100 kcal
Białko	50,1810 g
Tłuszcz	41,8670 g
Węglowodany	155,1010 g
w tym NKT	12,4730 g
W tym cukry	48,0680 g
Błonnik	10,9510 g
Sól	0,6540 g

Data: 08-09-2025 - 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	667,4000 kcal
Białko	32,5700 g
Tłuszcz	23,3930 g
Węglowodany	78,8010 g
w tym NKT	15,0109 g
W tym cukry	8,4020 g
Błonnik	7,7840 g
Sól	2,2690 g

Data: 08-09-2025 - 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: 09-09-2025 - 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 Koktajlowe 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	11,4120 g
Sól	2,9170 g

Data: 09-09-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Pierogi z serem 250g *(1, 3, 7), Surówka z marchwi i ananasów 160g *(7, P16, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 365,6300 kcal
Białko	36,9110 g
Tłuszcz	51,5790 g
Węglowodany	195,0070 g
w tym NKT	21,4540 g
W tym cukry	72,9160 g
Błonnik	19,8730 g
Sól	2,1450 g

Data: 09-09-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka z ogórkiem kiszonym 120g *(1, 3, 4, 7, 10, P24), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	883,9506 kcal
Białko	31,3729 g
Tłuszcz	32,2690 g
Węglowodany	110,7826 g
w tym NKT	16,6237 g
W tym cukry	5,3233 g
Błonnik	9,2324 g
Sól	2,4186 g

Data: 09-09-2025 - 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: 10-09-2025 - 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), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	889,7000 kcal
Białko	40,3340 g
Tłuszcz	29,3920 g
Węglowodany	117,6400 g
w tym NKT	15,7860 g
W tym cukry	9,3800 g
Błonnik	10,9340 g
Sól	2,7230 g

Data: 10-09-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Gołąbki z mięsem, kaszą i pieczarkami *(1, P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Gruszka Świeża 230g, Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 201,9900 kcal
Białko	33,1680 g
Tłuszcz	46,6050 g
Węglowodany	183,7680 g
w tym NKT	15,7816 g
W tym cukry	53,4600 g
Błonnik	19,5890 g
Sól	0,2055 g

Data: 10-09-2025 - 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

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: 10-09-2025 - 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: 11-09-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(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	819,6000 kcal
Białko	40,0290 g
Tłuszcz	24,3770 g
Węglowodany	111,1600 g
w tym NKT	14,7720 g
W tym cukry	9,8850 g
Błonnik	12,1340 g
Sól	2,0245 g

Data: 11-09-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kurczak pieczony 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 160g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 314,0000 kcal
Białko	80,7600 g
Tłuszcz	47,9070 g
Węglowodany	148,7180 g
w tym NKT	10,7374 g
W tym cukry	51,6130 g
Błonnik	9,0900 g

Data: 11-09-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Sałatka z indykiem, kukurydzą i ananasem 160g *(3, 7, 9, 10, P16, P24), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	954,3200 kcal
Białko	35,7555 g
Tłuszcz	27,8680 g
Węglowodany	136,7500 g
w tym NKT	9,7302 g
W tym cukry	24,1145 g
Błonnik	10,6490 g
Sól	3,6080 g

Data: 11-09-2025 - 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: 12-09-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(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	1 068,1550 kcal
Białko	47,1610 g
Tłuszcz	46,5590 g
Węglowodany	113,3700 g
w tym NKT	24,4511 g
W tym cukry	8,8605 g
Błonnik	7,6850 g
Sól	1,7250 g

Data: 12-09-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z dorsza panierowany 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 150g *(P24, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 140,4040 kcal
Białko	42,8320 g
Tłuszcz	43,3442 g
Węglowodany	154,3086 g
w tym NKT	2,6857 g
W tym cukry	50,6060 g
Błonnik	10,5310 g
Sól	0,5120 g

Data: 12-09-2025 - 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: 12-09-2025 - 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: 13-09-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 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	836,3000 kcal
Białko	39,5040 g
Tłuszcz	25,7420 g
Węglowodany	112,2900 g
w tym NKT	14,8620 g
W tym cukry	8,8300 g
Błonnik	9,3640 g
Sól	2,7250 g

Data: 13-09-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g *(9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	955,2500 kcal
Białko	46,0030 g
Tłuszcz	27,1880 g
Węglowodany	133,6250 g
w tym NKT	7,9007 g
W tym cukry	44,1320 g
Błonnik	8,9640 g
Sól	0,4520 g

Data: 13-09-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	570,4030 kcal
Białko	23,8716 g
Tłuszcz	17,8502 g
Węglowodany	75,0537 g
w tym NKT	10,8151 g
W tym cukry	5,6037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,8309 g

Data: 13-09-2025 - 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: 14-09-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	927,4000 kcal
Białko	44,4640 g
Tłuszcz	32,9120 g
Węglowodany	111,0790 g
w tym NKT	17,7660 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,4900 g

Data: 14-09-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Filet z indyka w warzywach z patelni 80g *(1), Ryż na sypko 160g *(7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	905,6200 kcal
Białko	39,8980 g
Tłuszcz	19,3280 g
Węglowodany	140,0350 g
w tym NKT	3,9717 g
W tym cukry	41,5570 g
Błonnik	7,7490 g
Sól	0,1390 g

Data: 14-09-2025 - Niedziela

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), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	717,9000 kcal
Białko	32,9500 g
Tłuszcz	28,5500 g
Węglowodany	78,7000 g
w tym NKT	17,7300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	4,2380 g

Data: 14-09-2025 - 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	