



Data: 22-09-2025 - 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 Porcyrne 15g *(7), Szynka Chlebową 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	885,0000 kcal
Białko	36,5240 g
Tłuszcz	27,5470 g
Węglowodany	122,5600 g
w tym NKT	15,1460 g
W tym cukry	8,4450 g
Błonnik	12,5340 g
Sól	2,2565 g

Data: 22-09-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, P24), Filet panierowany z indyka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty białej z ogórkiem 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 125,4240 kcal
Białko	44,5620 g
Tłuszcz	36,4442 g
Węglowodany	171,1976 g
w tym NKT	4,0032 g
W tym cukry	40,5300 g
Błonnik	14,2560 g
Sól	0,0860 g

Data: 22-09-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	576,6800 kcal
Białko	29,5020 g
Tłuszcz	21,6780 g
Węglowodany	63,5390 g
w tym NKT	14,1160 g
W tym cukry	7,3970 g
Błonnik	6,2560 g
Sól	1,8340 g

Data: 22-09-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posilek: Posilek 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: 23-09-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posilek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	940,9300 kcal
Białko	42,3500 g
Tłuszcz	29,8060 g
Węglowodany	123,6010 g
w tym NKT	16,2490 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	12,1320 g
Sól	2,9145 g

Data: 23-09-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posilek: Obiad

Skład: Zupa meksykańska z kurczakiem 400g *(6, 8, 9, 10, 11, P24, P28), Gulasz z karkówki po segedyńsku 290g *(1, 8, 10, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Kompot owocowy 200g, Jabłka 220g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 175,5580 kcal
Białko	46,5933 g
Tłuszcz	49,2548 g
Węglowodany	149,2390 g
w tym NKT	13,3263 g
W tym cukry	46,6947 g
Błonnik	19,0246 g
Sól	0,3026 g

Data: 23-09-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posilek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Makrela Wędzona 120g *(4), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	789,1030 kcal
Białko	39,7116 g
Tłuszcz	35,6002 g
Węglowodany	74,6537 g
w tym NKT	15,1711 g
W tym cukry	5,2037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,6309 g

Data: 23-09-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski 200g 200g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	194,0000 kcal
Białko	30,0000 g
Tłuszcz	6,0000 g
Węglowodany	4,6000 g
w tym NKT	4,0000 g
W tym cukry	4,6000 g
Sól	1,4000 g

Data: 24-09-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	846,4000 kcal
Białko	36,4890 g
Tłuszcz	25,9820 g
Węglowodany	115,7000 g
w tym NKT	15,1010 g
W tym cukry	8,9350 g
Błonnik	10,2140 g
Sól	3,0755 g

Data: 24-09-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Makaron z sosem bolońskim 250g *(1, 7, 9, P24, P28), Koktajl owocowy z jogurtem greckim 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 136,7100 kcal
Białko	47,7090 g
Tłuszcz	38,6070 g
Węglowodany	160,5890 g
w tym NKT	12,0105 g
W tym cukry	30,7930 g
Błonnik	12,1300 g
Sól	0,2770 g

Data: 24-09-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Pasta z sera białego i wędlin 120g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Herbata, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	614,7370 kcal
Białko	26,3980 g
Tłuszcz	21,4515 g
Węglowodany	75,7425 g
w tym NKT	11,9603 g
W tym cukry	4,7998 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	2,8779 g

Data: 24-09-2025 - 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: 25-09-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	837,9000 kcal
Białko	36,9740 g
Tłuszcz	25,7220 g
Węglowodany	115,3400 g
w tym NKT	15,1580 g
W tym cukry	8,9800 g
Błonnik	12,4840 g
Sól	1,1650 g

Data: 25-09-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Mizeria z jogurtem greckim 180g *(7, P47), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 074,8900 kcal
Białko	43,0880 g
Tłuszcz	34,4015 g
Węglowodany	161,6795 g
w tym NKT	7,0361 g
W tym cukry	48,8555 g
Błonnik	14,4750 g
Sól	0,3408 g

Data: 25-09-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Filet z kurczaka w galarecie 150g *(3, 9), Serek Haga 16,66g *(7), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	646,9112 kcal
Białko	36,1808 g
Tłuszcz	20,3626 g
Węglowodany	78,8331 g
w tym NKT	13,0596 g
W tym cukry	5,8017 g
Błonnik	10,8640 g
Sól	2,3206 g

Data: 25-09-2025 - 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: 26-09-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 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	1 032,0050 kcal
Białko	45,5310 g
Tłuszcz	46,3990 g
Węglowodany	106,1550 g
w tym NKT	24,4011 g
W tym cukry	9,6355 g
Błonnik	7,8350 g
Sól	1,7265 g

Data: 26-09-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10), Filet rybny saute 120g *(1, 4, P24),
Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z ogórka kisz.i papryki 150g, Kompot
truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 061,8800 kcal
Białko	38,7720 g
Tłuszcz	38,2540 g
Węglowodany	151,2110 g
w tym NKT	2,2412 g
W tym cukry	46,0460 g
Błonnik	15,7060 g
Sól	0,2040 g

Data: 26-09-2025 - 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, Śliwki Świeże 100g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	702,8200 kcal
Białko	30,9560 g
Tłuszcz	23,1080 g
Węglowodany	91,0710 g
w tym NKT	10,9310 g
W tym cukry	11,4290 g
Błonnik	10,6240 g
Sól	2,4520 g

Data: 26-09-2025 - 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: 27-09-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7),
Filet Z Indyka Gotowany 50g *(6, 7, 9), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g
*(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	827,1500 kcal
Białko	41,8890 g
Tłuszcz	24,3570 g
Węglowodany	108,0000 g
w tym NKT	14,7360 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	2,5830 g

Data: 27-09-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino w.m 400g *(1, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona w sosie musztardowym 80g *(1, 3, 7, 9, 10, P24), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 040,0825 kcal
Białko	51,0035 g
Tłuszcz	36,8653 g
Węglowodany	148,2830 g
w tym NKT	14,7927 g
W tym cukry	42,1348 g
Błonnik	15,8830 g
Sól	0,4295 g

Data: 27-09-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynekowa Drobiowa 50g *(7, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	719,4000 kcal
Białko	31,9500 g
Tłuszcz	29,2000 g
Węglowodany	77,2500 g
w tym NKT	17,9300 g
W tym cukry	3,8000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	4,0880 g

Data: 27-09-2025 - 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: 28-09-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajko gotowane 50g *(3), 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	943,4000 kcal
Białko	44,7640 g
Tłuszcz	31,6120 g
Węglowodany	119,4540 g
w tym NKT	16,4060 g
W tym cukry	9,5700 g
Błonnik	9,3740 g
Sól	3,4900 g

Data: 28-09-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa w.m 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Potrawka z kurczaka 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	920,3770 kcal
Białko	46,6485 g
Tłuszcz	20,5471 g
Węglowodany	124,6398 g
w tym NKT	6,7841 g
W tym cukry	40,2430 g
Błonnik	15,3780 g
Sól	0,0630 g

Data: 28-09-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	577,1500 kcal
Białko	21,9000 g
Tłuszcz	15,2250 g
Węglowodany	84,7250 g
w tym NKT	8,9650 g
W tym cukry	14,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,1880 g

Data: 28-09-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny 100 G 100g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	64,0000 kcal
Białko	3,9000 g
Tłuszcz	3,0000 g
Węglowodany	5,3000 g
w tym NKT	2,0000 g
W tym cukry	5,3000 g
Sól	0,1000 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	