



Data: 29-09-2025 - 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 Porcyjne 15g *(7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	890,5000 kcal
Białko	39,0240 g
Tłuszcz	27,1970 g
Węglowodany	121,8600 g
w tym NKT	14,9960 g
W tym cukry	8,8450 g
Błonnik	8,0340 g
Sól	2,1065 g

Data: 29-09-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Eskalop ze schabu 100g *(1, 3), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Colesław 150g *(3, 7, 10, P24), Koktajl owocowo- bananowy 180g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 182,6800 kcal
Białko	47,7450 g
Tłuszcz	55,6130 g
Węglowodany	133,2410 g
w tym NKT	8,8419 g
W tym cukry	11,1300 g
Błonnik	12,4040 g
Sól	0,1170 g

Data: 29-09-2025 - 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	652,9100 kcal
Białko	32,2124 g
Tłuszcz	22,1690 g
Węglowodany	78,2776 g
w tym NKT	14,2330 g
W tym cukry	8,0856 g
Błonnik	7,7660 g
Sól	2,2622 g

Data: 29-09-2025 - 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: 30-09-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	960,4300 kcal
Białko	44,5000 g
Tłuszcz	30,4060 g
Węglowodany	127,5010 g
w tym NKT	16,9240 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	13,3320 g
Sól	3,0645 g

Data: 30-09-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z dyni z pomidorami 300g *(3, 7, 9, 10), Filet panierowany z kurczaka 90g *(1, 3, 6, 7, 8, 9, 10), Ziemniaki z wody 200g, Brokuły z marchewką 150g *(7), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 215,6074 kcal
Białko	45,4407 g
Tłuszcz	46,5714 g
Węglowodany	166,7550 g
w tym NKT	7,3544 g
W tym cukry	47,5600 g
Błonnik	20,0756 g
Sól	0,2381 g

Data: 30-09-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Śledzie z suszonymi pomidorami 130g *(4, P24), Sałata Zielona 25g, Serek Haga 16,66g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	875,0812 kcal
Białko	30,5978 g
Tłuszcz	48,2516 g
Węglowodany	76,6281 g
w tym NKT	13,5749 g
W tym cukry	5,8097 g
Błonnik	9,4550 g
Sól	2,7796 g

Data: 30-09-2025 - 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: 01-10-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	978,6890 kcal
Białko	52,2240 g
Tłuszcz	32,5572 g
Węglowodany	115,8685 g
w tym NKT	18,1018 g
W tym cukry	11,1428 g
Błonnik	12,8730 g
Sól	2,8393 g

Data: 01-10-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 450g *(1, 7, 9, 10), Kotlet mielony 100g *(1, 3, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Sałata z jogurtem greckim 60g *(7, P47), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 234,9900 kcal
Białko	40,9230 g
Tłuszcz	51,8820 g
Węglowodany	161,0500 g
w tym NKT	10,9760 g
W tym cukry	47,6550 g
Błonnik	12,8120 g
Sól	0,3392 g

Data: 01-10-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	528,9000 kcal
Białko	23,3000 g
Tłuszcz	14,6000 g
Węglowodany	72,7250 g
w tym NKT	8,8150 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,0380 g

Data: 01-10-2025 - 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: 02-10-2025 - 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), Polędwica Z Piersi Kurczaka *(6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	809,6000 kcal
Białko	36,2790 g
Tłuszcz	25,0770 g
Węglowodany	111,0600 g
w tym NKT	14,9220 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	7,6340 g
Sól	2,2145 g

Data: 02-10-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 160g *(1, 7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 377,6350 kcal
Białko	73,0500 g
Tłuszcz	42,5280 g
Węglowodany	162,2660 g
w tym NKT	11,1977 g
W tym cukry	55,9275 g
Błonnik	14,9150 g

Data: 02-10-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z kurczakiem, kukurydzą i ananasem 160g *(3, 7, 9, 10, P16, P24), Szyńska Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	961,5200 kcal
Białko	38,3605 g
Tłuszcz	27,7430 g
Węglowodany	137,6750 g
w tym NKT	10,0367 g
W tym cukry	24,2645 g
Błonnik	11,0890 g
Sól	3,4080 g

Data: 02-10-2025 - 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: 03-10-2025 - 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 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	12,6850 g
Sól	1,7270 g

Data: 03-10-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z dorsza panierowany 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony z czosnkiem i cebulką 150g *(1, 7, P24, P28), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 262,8900 kcal
Białko	50,0650 g
Tłuszcz	45,4780 g
Węglowodany	174,8210 g
w tym NKT	6,3154 g
W tym cukry	53,6270 g
Błonnik	16,7410 g
Sól	0,5400 g

Data: 03-10-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	612,3300 kcal
Białko	30,4620 g
Tłuszcz	18,2330 g
Węglowodany	78,6540 g
w tym NKT	11,1970 g
W tym cukry	7,1920 g
Błonnik	7,7660 g
Sól	2,2320 g

Data: 03-10-2025 - 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: 04-10-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	798,6500 kcal
Białko	36,6390 g
Tłuszcz	25,4570 g
Węglowodany	103,6100 g
w tym NKT	14,4860 g
W tym cukry	3,7350 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	2,9230 g

Data: 04-10-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szpinakowa 400g *(1, 7, 9, P47), Filet z kurczaka duszony 110g *(1),
Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot
z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	911,3600 kcal
Białko	47,2680 g
Tłuszcz	18,7800 g
Węglowodany	147,7630 g
w tym NKT	6,8296 g
W tym cukry	39,3700 g
Błonnik	19,0190 g
Sól	0,0846 g

Data: 04-10-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g
*(6, 7, 9), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	721,9000 kcal
Białko	37,7000 g
Tłuszcz	27,4500 g
Węglowodany	77,3500 g
w tym NKT	17,3800 g
W tym cukry	3,5000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,7480 g

Data: 04-10-2025 - 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: 05-10-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Biała Parzona 160g, Musztarda Porcyjna 20 G 20g *(1, 7, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 289,5000 kcal
Białko	63,1840 g
Tłuszcz	64,0020 g
Węglowodany	112,9990 g
w tym NKT	16,4260 g
W tym cukry	10,8250 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	2,6500 g

Data: 05-10-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Mięso wieprzowe duszone 80g *(1), Bukiet warzyw 150g *(7), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	955,3300 kcal
Białko	41,0820 g
Tłuszcz	36,6230 g
Węglowodany	120,5590 g
w tym NKT	17,8870 g
W tym cukry	39,4820 g
Błonnik	11,6160 g
Sól	0,2150 g

Data: 05-10-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyunka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	620,8000 kcal
Białko	20,4000 g
Tłuszcz	15,7500 g
Węglowodany	97,7000 g
w tym NKT	9,1550 g
W tym cukry	16,3000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,4880 g

Data: 05-10-2025 - 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	