



Data: 06-10-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	896,5000 kcal
Białko	36,8840 g
Tłuszcz	28,9920 g
Węglowodany	119,9000 g
w tym NKT	15,4260 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	13,0340 g
Sól	1,9060 g

Data: 06-10-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z indyka duszony w pomidorach 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z fasolki szparagowej 150g *(3, 7, 10, P24, P69), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 050,1700 kcal
Białko	51,9340 g
Tłuszcz	30,9720 g
Węglowodany	152,6370 g
w tym NKT	6,8297 g
W tym cukry	42,2910 g
Błonnik	11,6270 g
Sól	0,7500 g

Data: 06-10-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	652,6600 kcal
Białko	32,1940 g
Tłuszcz	22,1540 g
Węglowodany	78,2430 g
w tym NKT	14,2121 g
W tym cukry	8,0740 g
Błonnik	7,7420 g
Sól	2,2621 g

Data: 06-10-2025 - 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: 07-10-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	973,2300 kcal
Białko	43,6400 g
Tłuszcz	29,9110 g
Węglowodany	130,3210 g
w tym NKT	16,9740 g
W tym cukry	14,3800 g
Błonnik	12,3820 g
Sól	2,9180 g

Data: 07-10-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 450g *(1, 7, 9, 10), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g *(1, P24), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka włoska z buraków gotowanych 150g *(P24), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 155,0400 kcal
Białko	39,3210 g
Tłuszcz	45,9150 g
Węglowodany	159,8260 g
w tym NKT	11,7658 g
W tym cukry	54,0100 g
Błonnik	16,4930 g
Sól	0,0100 g

Data: 07-10-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Paprykarz Z Łososia 120g *(4), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	745,8800 kcal
Białko	25,3700 g
Tłuszcz	33,3800 g
Węglowodany	83,7250 g
w tym NKT	8,5650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,1380 g

Data: 07-10-2025 - Wtorek

Dieta: Żywienie 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: 08-10-2025 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	864,2000 kcal
Białko	38,6840 g
Tłuszcz	27,3920 g
Węglowodany	114,9400 g
w tym NKT	15,4610 g
W tym cukry	9,0800 g
Błonnik	9,7340 g
Sól	1,7230 g

Data: 08-10-2025 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Kapuśniak z kapusty kiszzonej 400g *(9, 10, P24), Filet z kurczaka w delikatnym sosie z groszkiem 150g *(1, 3, 7, 10, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Kompot z wiśni mrożonych 200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 131,6400 kcal
Białko	48,0780 g
Tłuszcz	39,1170 g
Węglowodany	162,1890 g
w tym NKT	8,7671 g
W tym cukry	39,5780 g
Błonnik	12,7090 g
Sól	0,0530 g

Data: 08-10-2025 - 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), Rzodkiewka 50g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	662,6300 kcal
Białko	33,4730 g
Tłuszcz	22,8130 g
Węglowodany	78,8960 g
w tym NKT	11,9182 g
W tym cukry	4,8930 g
Błonnik	9,0840 g
Sól	3,7041 g

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	810,1000 kcal
Białko	37,3790 g
Tłuszcz	24,4770 g
Węglowodany	111,1600 g
w tym NKT	14,5220 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	12,1340 g
Sól	1,1645 g

Data: 09-10-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Boeuf Strogonow 80g *(1, 3, 7, 10, P24), kluski kładzione 200g *(1, 3, 7, P47), Surówka z czerwonej kapusty 150g *(P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 418,8150 kcal
Białko	57,4755 g
Tłuszcz	45,1505 g
Węglowodany	203,8100 g
w tym NKT	11,9832 g
W tym cukry	48,6790 g
Błonnik	18,6190 g
Sól	0,3530 g

Data: 09-10-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	520,4530 kcal
Białko	21,8116 g
Tłuszcz	20,2452 g
Węglowodany	60,5287 g
w tym NKT	11,9141 g
W tym cukry	4,5287 g
Błonnik	6,2400 g
Sól	3,4039 g

Data: 09-10-2025 - 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: 10-10-2025 - 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 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: 10-10-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10), Ser biały z cebulą i szczypiorkiem 170g *(7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Ogórki Kwaszone 150g, Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	751,4700 kcal
Białko	40,7180 g
Tłuszcz	7,1950 g
Węglowodany	142,4960 g
w tym NKT	3,7171 g
W tym cukry	50,0250 g
Błonnik	14,3840 g
Sól	0,1370 g

Data: 10-10-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Sałatka z tuńczyka z fasolą i kukurydzą 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Sałata Zielona 25g, Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	777,3650 kcal
Białko	32,4675 g
Tłuszcz	28,1035 g
Węglowodany	90,0030 g
w tym NKT	9,9904 g
W tym cukry	17,0990 g
Błonnik	9,3880 g
Sól	2,0095 g

Data: 10-10-2025 - 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: 11-10-2025 - 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: 11-10-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Schab duszony 70g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot z rabarbaru 200g, Zupa szparagowa z makaronem b/ml 400g *(1, 3, 9, 10)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 089,1300 kcal
Białko	50,1920 g
Tłuszcz	28,6170 g
Węglowodany	160,3500 g
w tym NKT	9,5303 g
W tym cukry	52,7180 g
Błonnik	13,7610 g
Sól	1,8790 g

Data: 11-10-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	724,9000 kcal
Białko	35,1000 g
Tłuszcz	28,4000 g
Węglowodany	80,8000 g
w tym NKT	17,5050 g
W tym cukry	3,8000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	4,0880 g

Data: 11-10-2025 - 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: 12-10-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	909,9000 kcal
Białko	44,9640 g
Tłuszcz	30,7120 g
Węglowodany	112,1790 g
w tym NKT	16,5160 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,2900 g

Data: 12-10-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Potrawka z kurczaka 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko -d 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	998,4200 kcal
Białko	46,3630 g
Tłuszcz	15,2530 g
Węglowodany	154,6260 g
w tym NKT	4,1147 g
W tym cukry	39,6220 g
Błonnik	11,5040 g
Sól	0,0585 g

Data: 12-10-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	607,6500 kcal
Białko	20,5500 g
Tłuszcz	17,1250 g
Węglowodany	89,5000 g
w tym NKT	9,9800 g
W tym cukry	14,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,3880 g

Data: 12-10-2025 - 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	