



Data: 13-10-2025 - 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), Szyntka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	909,0000 kcal
Białko	38,5240 g
Tłuszcz	29,3470 g
Węglowodany	122,4600 g
w tym NKT	15,5460 g
W tym cukry	8,7450 g
Błonnik	12,5340 g
Sól	1,9065 g

Data: 13-10-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, P24), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z pomidorkami i ogórkiem 90g *(3, 7, 10), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 116,9700 kcal
Białko	43,5470 g
Tłuszcz	42,6590 g
Węglowodany	152,7310 g
w tym NKT	4,1864 g
W tym cukry	39,0460 g
Błonnik	12,9120 g
Sól	0,2920 g

Data: 13-10-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i jaj 120g *(3, 7, P47), Rukola 25g, Gruszka Świeża 250g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	797,6300 kcal
Białko	33,4810 g
Tłuszcz	23,9225 g
Węglowodany	114,1436 g
w tym NKT	14,5559 g
W tym cukry	16,9952 g
Błonnik	13,0340 g
Sól	2,2518 g

Data: 13-10-2025 - 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: 14-10-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	959,0100 kcal
Białko	44,8550 g
Tłuszcz	30,1950 g
Węglowodany	124,7880 g
w tym NKT	16,5265 g
W tym cukry	14,0700 g
Błonnik	11,8870 g
Sól	2,9145 g

Data: 14-10-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 400g *(1, 7, 9, P24), Pierogi leniwe 300g *(1, 3, 7, P47), Sałatka z marchwi i ananasów 160g *(P16, P39, P69), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 093,2700 kcal
Białko	47,1610 g
Tłuszcz	28,3050 g
Węglowodany	171,9850 g
w tym NKT	14,5247 g
W tym cukry	60,4850 g
Błonnik	16,7930 g
Sól	0,1438 g

Data: 14-10-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	768,4786 kcal
Białko	28,8453 g
Tłuszcz	31,1926 g
Węglowodany	86,4430 g
w tym NKT	14,0667 g
W tym cukry	5,9137 g
Błonnik	8,8750 g
Sól	2,5176 g

Data: 14-10-2025 - 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: 15-10-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie 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: 15-10-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z indyka po chińsku 250g *(1, 9, 10, P28), Ryż na sypko 160g *(7), Koktajl owocowo- bananowy 180g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	902,4320 kcal
Białko	46,7014 g
Tłuszcz	23,3768 g
Węglowodany	128,1282 g
w tym NKT	6,0140 g
W tym cukry	13,2060 g
Błonnik	11,4100 g
Sól	0,1057 g

Data: 15-10-2025 - 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), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	646,7710 kcal
Białko	33,7461 g
Tłuszcz	21,4843 g
Węglowodany	76,5386 g
w tym NKT	11,6366 g
W tym cukry	4,8491 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,3293 g

Data: 15-10-2025 - 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: 16-10-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka Z Ziarnami *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski *(1, 7), Masło Porcyjne *(7), Filet Z Indyka (Wędlina), Pomidory, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	811,1000 kcal
Białko	37,7790 g
Tłuszcz	24,4770 g
Węglowodany	111,0600 g
w tym NKT	14,7720 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	12,1340 g
Sól	2,0645 g

Data: 16-10-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z brokułów z ziemniakami 400g *(1, 7, 9, 10, P47), Roladka ze schabu ze szpinakiem 90g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki z chrzanem 160g *(7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 038,1206 kcal
Białko	47,7704 g
Tłuszcz	33,3968 g
Węglowodany	151,7565 g
w tym NKT	10,4666 g
W tym cukry	56,6199 g
Błonnik	18,0640 g
Sól	0,1263 g

Data: 16-10-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z soczewicy 120g *(9, P24), Szynka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	801,1400 kcal
Białko	35,9580 g
Tłuszcz	24,2030 g
Węglowodany	108,9000 g
w tym NKT	10,6215 g
W tym cukry	9,1790 g
Błonnik	18,0410 g
Sól	3,6270 g

Data: 16-10-2025 - 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: 17-10-2025 - 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: 17-10-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Ryba po grecku 200g *(1, 4, 9, P24), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 102,8240 kcal
Białko	41,7868 g
Tłuszcz	31,9882 g
Węglowodany	173,9108 g
w tym NKT	1,7695 g
W tym cukry	54,8906 g
Błonnik	16,8902 g
Sól	0,5360 g

Data: 17-10-2025 - 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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	659,8200 kcal
Białko	30,3560 g
Tłuszcz	22,9080 g
Węglowodany	80,0710 g
w tym NKT	10,8910 g
W tym cukry	8,0290 g
Błonnik	9,0240 g
Sól	2,4520 g

Data: 17-10-2025 - 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: 18-10-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	838,8000 kcal
Białko	37,3540 g
Tłuszcz	27,3420 g
Węglowodany	108,0400 g
w tym NKT	16,0370 g
W tym cukry	8,8300 g
Błonnik	12,6640 g
Sól	2,9250 g

Data: 18-10-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g *(9, 10), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	968,0440 kcal
Białko	49,7280 g
Tłuszcz	19,9402 g
Węglowodany	137,3986 g
w tym NKT	9,8931 g
W tym cukry	41,3850 g
Błonnik	17,7440 g
Sól	0,0430 g

Data: 18-10-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	564,9030 kcal
Białko	21,3716 g
Tłuszcz	18,2002 g
Węglowodany	75,7537 g
w tym NKT	10,9651 g
W tym cukry	5,2037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,9809 g

Data: 18-10-2025 - 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: 19-10-2025 - 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 20 G 20g, Jajko gotowane 50g *(3), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 220,8000 kcal
Białko	55,0440 g
Tłuszcz	47,0120 g
Węglowodany	125,6740 g
w tym NKT	21,7060 g
W tym cukry	14,9300 g
Błonnik	9,3740 g
Sól	5,1100 g

Data: 19-10-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z pietruszki z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P39), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Sos grzybowy 100g *(1, P24, P36), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 187,7500 kcal
Białko	55,9480 g
Tłuszcz	44,7780 g
Węglowodany	163,7900 g
w tym NKT	14,7062 g
W tym cukry	41,7170 g
Błonnik	21,8940 g
Sól	0,0580 g

Data: 19-10-2025 - 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), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	700,4000 kcal
Białko	33,3000 g
Tłuszcz	28,6000 g
Węglowodany	74,1750 g
w tym NKT	17,6650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	4,2380 g

Data: 19-10-2025 - 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	