



Data: 27-10-2025 - 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), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	910,5000 kcal
Białko	39,0240 g
Tłuszcz	29,7970 g
Węglowodany	121,4600 g
w tym NKT	16,1960 g
W tym cukry	8,4450 g
Błonnik	12,5340 g
Sól	2,1065 g

Data: 27-10-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet panierowany z kurczaka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z porem i kukurydzą 150g *(3, 7, 10, P39), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 159,4800 kcal
Białko	46,8420 g
Tłuszcz	42,8390 g
Węglowodany	155,3060 g
w tym NKT	7,8477 g
W tym cukry	44,4810 g
Błonnik	14,6710 g
Sól	0,6905 g

Data: 27-10-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham, masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	650,8800 kcal
Białko	32,0320 g
Tłuszcz	22,0980 g
Węglowodany	78,0140 g
w tym NKT	14,1970 g
W tym cukry	8,0220 g
Błonnik	7,6860 g
Sól	2,2610 g

Data: 27-10-2025 - 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: 28-10-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	946,9300 kcal
Białko	42,5000 g
Tłuszcz	30,0060 g
Węglowodany	127,1510 g
w tym NKT	16,7740 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	13,3320 g
Sól	3,0645 g

Data: 28-10-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z papryki 400g *(6, 7, 8, 9, 10, 11, P24, P28), Filet z indyka ze śliwkami 80g *(1), Kasza gryczana na sypko 100g *(1, 7), Surówka z selera z orzechami 150g *(3, 7, 8, 9, 10, P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 270,1300 kcal
Białko	53,3834 g
Tłuszcz	40,4394 g
Węglowodany	182,0033 g
w tym NKT	12,5063 g
W tym cukry	64,2664 g
Błonnik	25,0516 g
Sól	0,7094 g

Data: 28-10-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka z fasolą i kukurydzą 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	824,4350 kcal
Białko	35,6795 g
Tłuszcz	32,5625 g
Węglowodany	88,6160 g
w tym NKT	10,0044 g
W tym cukry	4,6190 g
Błonnik	10,8480 g
Sól	2,3765 g

Data: 28-10-2025 - 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: 29-10-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 163,6g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	816,9040 kcal
Białko	35,1590 g
Tłuszcz	26,6470 g
Węglowodany	106,6860 g
w tym NKT	15,3578 g
W tym cukry	9,9486 g
Błonnik	7,9772 g
Sól	2,7245 g

Data: 29-10-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z fasolki szparagowej 400g *(7, 9, 10), Makaron 100g *(1, 3), Sos boloński 250g *(1, 9, P24, P28), Kompot owocowy 200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 221,6000 kcal
Białko	40,8920 g
Tłuszcz	46,8610 g
Węglowodany	172,7400 g
w tym NKT	9,5199 g
W tym cukry	42,4240 g
Błonnik	14,0720 g
Sól	0,2680 g

Data: 29-10-2025 - 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 Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	661,1200 kcal
Białko	37,6260 g
Tłuszcz	21,1352 g
Węglowodany	77,1568 g
w tym NKT	12,1108 g
W tym cukry	6,0586 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	4,0280 g

Data: 29-10-2025 - 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: 30-10-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 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	860,6000 kcal
Białko	35,3040 g
Tłuszcz	25,7220 g
Węglowodany	122,1500 g
w tym NKT	15,0620 g
W tym cukry	9,1100 g
Błonnik	13,6040 g
Sól	2,5160 g

Data: 30-10-2025 - 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 z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 402,7600 kcal
Białko	83,9540 g
Tłuszcz	48,5190 g
Węglowodany	169,7650 g
w tym NKT	10,8271 g
W tym cukry	57,4760 g
Błonnik	18,8770 g

Data: 30-10-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet z kurczaka w galarecie 150g *(3, 9), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	651,4404 kcal
Białko	37,9521 g
Tłuszcz	19,5522 g
Węglowodany	79,8937 g
w tym NKT	11,2211 g
W tym cukry	7,1057 g
Błonnik	10,8140 g
Sól	2,6469 g

Data: 30-10-2025 - 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: 31-10-2025 - 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: 31-10-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 450g *(1, 7, 9, 10), Kotlet mielony z ryby 100g *(1, 3, 4, 7, P24, P47),
Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek 150g *(P39),
Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 044,0800 kcal
Białko	33,9400 g
Tłuszcz	32,6310 g
Węglowodany	165,8470 g
w tym NKT	2,2272 g
W tym cukry	46,9710 g
Błonnik	17,9460 g
Sól	0,1800 g

Data: 31-10-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	618,5100 kcal
Białko	31,8540 g
Tłuszcz	18,1540 g
Węglowodany	78,7950 g
w tym NKT	11,2351 g
W tym cukry	7,4960 g
Błonnik	7,6920 g
Sól	2,2390 g

Data: 31-10-2025 - 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: 01-11-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham ,
masło *(1, 7), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Kielbasa
Szykowa *(1, 6, 9, 10)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	809,3000 kcal
Białko	37,2040 g
Tłuszcz	25,5420 g
Węglowodany	104,9650 g
w tym NKT	15,0720 g
W tym cukry	8,7050 g
Błonnik	6,7140 g
Sól	1,7250 g

Data: 01-11-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Polędwiczki wieprzowe duszone 100g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	938,4300 kcal
Białko	50,6420 g
Tłuszcz	28,7540 g
Węglowodany	146,9230 g
w tym NKT	10,3652 g
W tym cukry	40,1960 g
Błonnik	20,3660 g
Sól	0,0650 g

Data: 01-11-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

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: 01-11-2025 - 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: 02-11-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Jogurt z pł. kukurydzianymi 180g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Kurczak Gotowany-Wędlina

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	834,9000 kcal
Białko	41,8640 g
Tłuszcz	27,8120 g
Węglowodany	101,4350 g
w tym NKT	15,2460 g
W tym cukry	13,7950 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	2,4550 g

Data: 02-11-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Potrawka z kurczaka 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 037,9900 kcal
Białko	46,7280 g
Tłuszcz	27,9580 g
Węglowodany	141,2610 g
w tym NKT	9,6757 g
W tym cukry	47,1670 g
Błonnik	17,9490 g
Sól	0,0530 g

Data: 02-11-2025 - 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: 02-11-2025 - Niedziela

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

*** 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	