



Data: 17-11-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(6, 7, 9), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	894,2800 kcal
Białko	43,9890 g
Tłuszcz	27,7810 g
Węglowodany	115,3270 g
w tym NKT	15,2985 g
W tym cukry	8,6350 g
Błonnik	7,5390 g
Sól	1,7630 g

Data: 17-11-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Kapuśniak mazurski 400g *(9, 10, P24), Pieczeń rzymska 100g *(1, 3, 7, P24), Sos pieczarkowy 100g *(1, 7, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 272,0100 kcal
Białko	42,9370 g
Tłuszcz	54,8530 g
Węglowodany	167,9030 g
w tym NKT	16,1731 g
W tym cukry	48,0500 g
Błonnik	21,5860 g
Sól	0,2000 g

Data: 17-11-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	650,8100 kcal
Białko	32,0240 g
Tłuszcz	22,0940 g
Węglowodany	77,9900 g
w tym NKT	14,1951 g
W tym cukry	8,0210 g
Błonnik	7,6620 g
Sól	2,2610 g

Data: 17-11-2025 - 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: 18-11-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	946,9300 kcal
Białko	41,8500 g
Tłuszcz	30,4560 g
Węglowodany	122,9010 g
w tym NKT	17,0490 g
W tym cukry	14,6150 g
Błonnik	16,6320 g
Sól	2,9145 g

Data: 18-11-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z zielonego groszku z grzankami 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P24, P28), Schab duszony 70g *(1), Kasza pęczak *(1, 7), Buraczki oprószone 160g *(1, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 194,2900 kcal
Białko	50,8620 g
Tłuszcz	40,5690 g
Węglowodany	176,3510 g
w tym NKT	11,0103 g
W tym cukry	54,2080 g
Błonnik	14,4590 g
Sól	0,4260 g

Data: 18-11-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Śledzie z suszonymi pomidorami 130g *(3, 4, 7, 10, P24), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 047,9190 kcal
Białko	34,4866 g
Tłuszcz	64,5668 g
Węglowodany	78,7250 g
w tym NKT	10,5665 g
W tym cukry	7,1550 g
Błonnik	10,6800 g
Sól	3,1780 g

Data: 18-11-2025 - 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: 19-11-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	885,0000 kcal
Białko	41,4740 g
Tłuszcz	26,4970 g
Węglowodany	122,0100 g
w tym NKT	15,0360 g
W tym cukry	8,8450 g
Błonnik	9,9840 g
Sól	2,7265 g

Data: 19-11-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa gulaszowa 450g *(1, 9, P24, P28), Pierogi z serem 250g *(1, 3, 7), Koktajl truskawkowo-bananowy z jogurtem greckim 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 415,5060 kcal
Białko	61,7446 g
Tłuszcz	52,9842 g
Węglowodany	184,6532 g
w tym NKT	14,3188 g
W tym cukry	50,7782 g
Błonnik	12,3130 g
Sól	2,2734 g

Data: 19-11-2025 - 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	650,6529 kcal
Białko	32,3001 g
Tłuszcz	22,4262 g
Węglowodany	76,3544 g
w tym NKT	11,9764 g
W tym cukry	4,6521 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,4576 g

Data: 19-11-2025 - 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: 20-11-2025 - 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), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	815,6000 kcal
Białko	35,2790 g
Tłuszcz	25,4770 g
Węglowodany	112,5100 g
w tym NKT	15,1220 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	12,1340 g
Sól	2,5145 g

Data: 20-11-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Makaron 100g *(1, 7), Sos boloński 250g *(1, 6, 8, 9, 10, 11, P24, P28), Jabłka Deserowe 200g *(P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 135,1812 kcal
Białko	38,0476 g
Tłuszcz	39,6874 g
Węglowodany	168,4541 g
w tym NKT	9,0340 g
W tym cukry	44,9754 g
Błonnik	10,8780 g
Sól	0,2661 g

Data: 20-11-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędlina 50g, Pasta z fasoli 130g *(9, P24, P28, P39), Serek Haga 16,66g *(7), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	812,1612 kcal
Białko	34,5768 g
Tłuszcz	29,6936 g
Węglowodany	107,6671 g
w tym NKT	13,4455 g
W tym cukry	8,2877 g
Błonnik	18,0750 g
Sól	2,3046 g

Data: 20-11-2025 - 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: 21-11-2025 - 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: 21-11-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Miruna saute 120g *(1, 4, P24),
Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z ogórka kisz.i papryki 150g, Kompot z wiśni
mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 055,7800 kcal
Białko	38,4270 g
Tłuszcz	38,4490 g
Węglowodany	148,1380 g
w tym NKT	2,3337 g
W tym cukry	49,1960 g
Błonnik	12,4460 g
Sól	0,2040 g

Data: 21-11-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Rzodkiewka 50g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	625,5800 kcal
Białko	32,3620 g
Tłuszcz	18,2580 g
Węglowodany	81,0190 g
w tym NKT	11,2620 g
W tym cukry	7,5470 g
Błonnik	9,0660 g
Sól	2,2390 g

Data: 21-11-2025 - 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: 22-11-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7),
Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	847,6500 kcal
Białko	38,9390 g
Tłuszcz	25,2570 g
Węglowodany	115,9750 g
w tym NKT	14,9260 g
W tym cukry	9,2600 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,9230 g

Data: 22-11-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 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	986,3740 kcal
Białko	48,0350 g
Tłuszcz	25,0502 g
Węglowodany	132,6406 g
w tym NKT	13,7140 g
W tym cukry	42,6950 g
Błonnik	18,7350 g
Sól	0,0600 g

Data: 22-11-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynekowa 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g, Miód 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	616,6500 kcal
Białko	20,9475 g
Tłuszcz	15,6000 g
Węglowodany	94,9250 g
w tym NKT	9,1650 g
W tym cukry	21,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,1380 g

Data: 22-11-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 120 G 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	54,0000 kcal
Białko	0,6000 g
Węglowodany	14,4000 g

Data: 23-11-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Parówki Cienkie 120g *(1, 6, 7, 9, 10), Musztarda Porcyjna 15g *(1,

7, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 153,5500 kcal
Białko	49,6540 g
Tłuszcz	55,4870 g
Węglowodany	112,3990 g
w tym NKT	16,3860 g
W tym cukry	10,4800 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	2,5600 g

Data: 23-11-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Gulasz z szynki 180g *(1, 9, 10, P24), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 027,4100 kcal
Białko	47,1340 g
Tłuszcz	38,4240 g
Węglowodany	137,7200 g
w tym NKT	18,1466 g
W tym cukry	39,6460 g
Błonnik	18,2170 g
Sól	0,1680 g

Data: 23-11-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	704,4000 kcal
Białko	30,9500 g
Tłuszcz	28,1500 g
Węglowodany	78,3500 g
w tym NKT	17,5800 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	4,2380 g

Data: 23-11-2025 - 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	