



Data: 10-11-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	862,0000 kcal
Białko	36,8240 g
Tłuszcz	25,8470 g
Węglowodany	118,8600 g
w tym NKT	15,1610 g
W tym cukry	8,8450 g
Błonnik	13,2840 g
Sól	3,0765 g

Data: 10-11-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z indyka po chińsku 250g, Ryż na sypko 160g *(7), Jabłka Deserowe 200g *(P39), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 041,5100 kcal
Białko	46,7440 g
Tłuszcz	26,8140 g
Węglowodany	155,7800 g
w tym NKT	8,3036 g
W tym cukry	40,7510 g
Błonnik	11,5770 g
Sól	0,4780 g

Data: 10-11-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	640,5620 kcal
Białko	30,5640 g
Tłuszcz	21,7420 g
Węglowodany	77,6668 g
w tym NKT	13,9271 g
W tym cukry	7,6910 g
Błonnik	7,6620 g
Sól	2,2632 g

Data: 10-11-2025 - 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: 11-11-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 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	833,8000 kcal
Białko	39,0040 g
Tłuszcz	25,3420 g
Węglowodany	111,5900 g
w tym NKT	14,9120 g
W tym cukry	9,2300 g
Błonnik	9,3640 g
Sól	2,9250 g

Data: 11-11-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1, 9, 10, P28), Sos grzybowy 100g *(1, P24, P36), Ziemniaki z wody 200g, Brokuły z tartą bułką 150g *(1, 3, 7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 107,3175 kcal
Białko	56,4820 g
Tłuszcz	35,9240 g
Węglowodany	162,7005 g
w tym NKT	10,5995 g
W tym cukry	48,7985 g
Błonnik	13,0660 g
Sól	0,5128 g

Data: 11-11-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta jajeczna ze szpinakiem i tuńczykiem 120g *(3, 4, 7, 10), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	750,8262 kcal
Białko	35,1133 g
Tłuszcz	32,5736 g
Węglowodany	74,5791 g
w tym NKT	15,3285 g
W tym cukry	4,0347 g
Błonnik	8,2120 g
Sól	2,3226 g

Data: 11-11-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie 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: 12-11-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	939,9300 kcal
Białko	43,8500 g
Tłuszcz	29,4560 g
Węglowodany	124,0010 g
w tym NKT	16,4990 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	12,1320 g
Sól	2,7145 g

Data: 12-11-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Żurek litewski 400g *(1, 7, 9, 10, P24, P28), Bitki drobiowe 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Colesław 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 256,3900 kcal
Białko	55,1340 g
Tłuszcz	51,7850 g
Węglowodany	152,1670 g
w tym NKT	7,6121 g
W tym cukry	41,8020 g
Błonnik	11,8670 g
Sól	0,6820 g

Data: 12-11-2025 - 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 Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	630,2660 kcal
Białko	29,6430 g
Tłuszcz	21,2810 g
Węglowodany	76,5370 g
w tym NKT	11,4240 g
W tym cukry	4,4874 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,9752 g

Data: 12-11-2025 - 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: 13-11-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szyunka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	881,1000 kcal
Białko	37,3040 g
Tłuszcz	27,6720 g
Węglowodany	121,3000 g
w tym NKT	15,9620 g
W tym cukry	9,1100 g
Błonnik	13,6040 g
Sól	2,4160 g

Data: 13-11-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 400g *(1, 7, 9, P24), Roladka wieprzowa z zielonym groszkiem i serem 120g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 160g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 305,5000 kcal
Białko	52,2350 g
Tłuszcz	48,8000 g
Węglowodany	179,5550 g
w tym NKT	9,1560 g
W tym cukry	58,4600 g
Błonnik	19,4650 g
Sól	0,4480 g

Data: 13-11-2025 - 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), Szyńka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	976,9200 kcal
Białko	37,3355 g
Tłuszcz	29,5530 g
Węglowodany	137,1550 g
w tym NKT	10,6207 g
W tym cukry	24,5245 g
Błonnik	10,6540 g
Sól	3,4080 g

Data: 13-11-2025 - 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: 14-11-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 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	1 032,0050 kcal
Białko	45,5310 g
Tłuszcz	46,3990 g
Węglowodany	106,1550 g
w tym NKT	24,4011 g
W tym cukry	9,6355 g
Błonnik	7,8350 g
Sól	1,7265 g

Data: 14-11-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Dorsz panierowany 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 150g *(P24, P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 079,7300 kcal
Białko	39,4270 g
Tłuszcz	40,5390 g
Węglowodany	158,7590 g
w tym NKT	1,7287 g
W tym cukry	44,2610 g
Błonnik	19,3460 g
Sól	0,0680 g

Data: 14-11-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Ser biały z warzywami 120g *(7, 9, P47), Sałata Lodowa 25g, Gruszka Świeża 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	651,2400 kcal
Białko	26,1960 g
Tłuszcz	19,8140 g
Węglowodany	95,7820 g
w tym NKT	12,5470 g
W tym cukry	15,3260 g
Błonnik	13,4630 g
Sól	1,7990 g

Data: 14-11-2025 - 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: 15-11-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	817,1500 kcal
Białko	38,1390 g
Tłuszcz	25,0570 g
Węglowodany	107,9000 g
w tym NKT	14,8860 g
W tym cukry	8,7350 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	2,7730 g

Data: 15-11-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 400g *(1, 7, 9, 10), Mięso wieprzowe duszone 80g *(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	1 026,3700 kcal
Białko	44,4580 g
Tłuszcz	32,7100 g
Węglowodany	153,2780 g
w tym NKT	15,7581 g
W tym cukry	38,9250 g
Błonnik	18,4540 g
Sól	0,0820 g

Data: 15-11-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Papryka 150g, Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Szyunka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	606,4030 kcal
Białko	24,1716 g
Tłuszcz	19,1502 g
Węglowodany	83,0287 g
w tym NKT	10,6551 g
W tym cukry	5,3287 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,8309 g

Data: 15-11-2025 - 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: 16-11-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kiełbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	915,4000 kcal
Białko	43,9640 g
Tłuszcz	31,0620 g
Węglowodany	112,5290 g
w tym NKT	16,8660 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	2,2900 g

Data: 16-11-2025 - 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 truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	994,8900 kcal
Białko	45,9830 g
Tłuszcz	27,9930 g
Węglowodany	130,8860 g
w tym NKT	9,7217 g
W tym cukry	48,5620 g
Błonnik	19,8390 g
Sól	0,0730 g

Data: 16-11-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	713,4000 kcal
Białko	35,4500 g
Tłuszcz	27,5500 g
Węglowodany	77,2500 g
w tym NKT	17,3800 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,7880 g

Data: 16-11-2025 - 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	