



Data: 03-11-2025 - 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), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	893,0000 kcal
Białko	39,5240 g
Tłuszcz	27,5970 g
Węglowodany	122,5600 g
w tym NKT	14,9460 g
W tym cukry	8,4450 g
Błonnik	12,5340 g
Sól	1,9065 g

Data: 03-11-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 063,1900 kcal
Białko	36,9260 g
Tłuszcz	35,8260 g
Węglowodany	162,6520 g
w tym NKT	5,8261 g
W tym cukry	46,6390 g
Błonnik	18,9840 g
Sól	0,3020 g

Data: 03-11-2025 - 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: 03-11-2025 - 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: 04-11-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	954,4300 kcal
Białko	45,5000 g
Tłuszcz	30,0060 g
Węglowodany	126,0510 g
w tym NKT	16,7240 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	13,3320 g
Sól	2,7645 g

Data: 04-11-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g *(1, P24), Ziemniaki z wody 200g, Kapusta czerwona duszona 150g *(1, P24, P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 199,2800 kcal
Białko	42,4710 g
Tłuszcz	45,9040 g
Węglowodany	172,8140 g
w tym NKT	12,8395 g
W tym cukry	42,6150 g
Błonnik	19,5040 g
Sól	0,0160 g

Data: 04-11-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Makrela Wędzona 120g *(4), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Ogórki Kwaszone 150g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	813,9800 kcal
Białko	39,8300 g
Tłuszcz	37,8500 g
Węglowodany	76,2550 g
w tym NKT	13,2210 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	8,4000 g
Sól	2,1380 g

Data: 04-11-2025 - 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: 05-11-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Szynekowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	868,7800 kcal
Białko	38,5390 g
Tłuszcz	27,8310 g
Węglowodany	111,5270 g
w tym NKT	15,8635 g
W tym cukry	9,3350 g
Błonnik	8,2890 g
Sól	2,9230 g

Data: 05-11-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Curry z indyka 200g *(1, 7, P24), Ryż brązowy 160g *(7), Koktajl truskawkowy 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 049,2270 kcal
Białko	49,8135 g
Tłuszcz	36,9741 g
Węglowodany	136,4778 g
w tym NKT	12,6650 g
W tym cukry	20,4820 g
Błonnik	17,0030 g
Sól	0,1102 g

Data: 05-11-2025 - 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	638,2700 kcal
Białko	31,0430 g
Tłuszcz	21,5730 g
Węglowodany	76,5400 g
w tym NKT	11,2052 g
W tym cukry	4,7470 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,6110 g

Data: 05-11-2025 - 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: 06-11-2025 - 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), 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: 06-11-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z dyni z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z sałaty lodowej z pomidorkami i ogórkiem 90g *(3, 7, 10), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 272,7024 kcal
Białko	70,5245 g
Tłuszcz	40,4550 g
Węglowodany	135,9830 g
w tym NKT	13,8093 g
W tym cukry	38,4115 g
Błonnik	14,0260 g
Sól	0,0370 g

Data: 06-11-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z kurczakiem i brokułami 150g *(3, 7, 9, 10), Szyunka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	737,7400 kcal
Białko	38,3650 g
Tłuszcz	24,0560 g
Węglowodany	91,7490 g
w tym NKT	10,5061 g
W tym cukry	6,0970 g
Błonnik	13,0520 g
Sól	3,5300 g

Data: 06-11-2025 - 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: 07-11-2025 - 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: 07-11-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz ukraiński 400g *(1, 7, 9, 10), Śledź z jogurtem i śmietaną 160g *(4, 7, P24, P39, P47), Ziemniaki z wody 200g, Ogórki Kwaszone 150g, Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 070,3500 kcal
Białko	51,6250 g
Tłuszcz	31,7355 g
Węglowodany	158,5495 g
w tym NKT	4,4081 g
W tym cukry	58,8095 g
Błonnik	17,3650 g
Sól	0,1888 g

Data: 07-11-2025 - 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: 07-11-2025 - 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: 08-11-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyunka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	836,1500 kcal
Białko	36,2890 g
Tłuszcz	25,4070 g
Węglowodany	113,1250 g
w tym NKT	14,5510 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	2,9230 g

Data: 08-11-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szpinakowa 400g *(1, 7, 9, P47), Filet z kurczaka duszony 110g *(1),
Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z czarnej
porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	920,8100 kcal
Białko	47,3880 g
Tłuszcz	18,1800 g
Węglowodany	132,8840 g
w tym NKT	6,7801 g
W tym cukry	41,5950 g
Błonnik	18,8240 g
Sól	0,0446 g

Data: 08-11-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(1,
6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Ogórki Konserwowe 150g, Sałata Lodowa
25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	721,4000 kcal
Białko	35,0000 g
Tłuszcz	31,2000 g
Węglowodany	80,6750 g
w tym NKT	18,7150 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	5,4380 g

Data: 08-11-2025 - 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: 09-11-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Parówki Drobiowe 120g *(6, 7, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Musztarda Porcyjna 15g *(1, 7, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 199,8500 kcal
Białko	53,2640 g
Tłuszcz	47,6370 g
Węglowodany	118,4840 g
w tym NKT	21,7310 g
W tym cukry	11,2050 g
Błonnik	12,6740 g
Sól	4,9600 g

Data: 09-11-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 180g *(1, 9, 10, P24), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 046,5900 kcal
Białko	47,3360 g
Tłuszcz	42,3040 g
Węglowodany	134,6820 g
w tym NKT	20,8200 g
W tym cukry	38,3710 g
Błonnik	18,0030 g
Sól	0,1250 g

Data: 09-11-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Powidła 30g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	612,3000 kcal
Białko	21,1000 g
Tłuszcz	17,0000 g
Węglowodany	89,9250 g
w tym NKT	9,4150 g
W tym cukry	16,4750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,1380 g

Data: 09-11-2025 - 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	