



Data: 24-11-2025 - 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 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: 24-11-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z papryki 400g *(7, 9, 10, P24, P28), Filet z indyka duszony 90g *(1), Sos chrzanowy 100g *(1, 7, 9, 10), 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	1 163,2310 kcal
Białko	50,4199 g
Tłuszcz	40,8095 g
Węglowodany	159,3182 g
w tym NKT	17,3762 g
W tym cukry	46,7307 g
Błonnik	18,9833 g
Sól	0,9365 g

Data: 24-11-2025 - 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: 24-11-2025 - 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: 25-11-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	964,7050 kcal
Białko	44,4750 g
Tłuszcz	31,9610 g
Węglowodany	125,7435 g
w tym NKT	17,6640 g
W tym cukry	14,2025 g
Błonnik	12,4670 g
Sól	2,9133 g

Data: 25-11-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Fasolka po bretońsku 300g *(1, P24),
Ziemniaki z wody 200g, Koktajl porzeczkowo-bananowy 180g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 169,1214 kcal
Białko	52,7991 g
Tłuszcz	35,9569 g
Węglowodany	179,7286 g
w tym NKT	7,6905 g
W tym cukry	15,8662 g
Błonnik	26,1540 g
Sól	0,2254 g

Data: 25-11-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Makrela Wędzona 120g *(4),
Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Ogórki Kwaszone 150g, Sałata
Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	809,1000 kcal
Białko	48,1400 g
Tłuszcz	33,9500 g
Węglowodany	75,5750 g
w tym NKT	13,6210 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	8,4000 g
Sól	3,1880 g

Data: 25-11-2025 - 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: 26-11-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędlina 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	857,5000 kcal
Białko	39,2840 g
Tłuszcz	24,8920 g
Węglowodany	115,3000 g
w tym NKT	14,5910 g
W tym cukry	8,9600 g
Błonnik	9,2840 g
Sól	1,7260 g

Data: 26-11-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Risotto z mięsem i jarzynami 250g *(7, 9, P24, P28), Gruszka Świeża 300g, Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	918,1200 kcal
Białko	31,6700 g
Tłuszcz	16,1180 g
Węglowodany	176,3390 g
w tym NKT	5,7445 g
W tym cukry	49,3570 g
Błonnik	17,4380 g
Sól	0,0400 g

Data: 26-11-2025 - 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	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: 26-11-2025 - 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: 27-11-2025 - 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), Szyunka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	822,6000 kcal
Białko	35,2790 g
Tłuszcz	27,0270 g
Węglowodany	111,3100 g
w tym NKT	15,8720 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	12,1340 g
Sól	2,4145 g

Data: 27-11-2025 - 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 truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 368,0000 kcal
Białko	82,2850 g
Tłuszcz	48,3420 g
Węglowodany	161,7730 g
w tym NKT	10,7874 g
W tym cukry	54,8680 g
Błonnik	15,5300 g

Data: 27-11-2025 - Czwartek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z kurczakiem i brokułami 150g *(3, 7, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	728,2430 kcal
Białko	32,4366 g
Tłuszcz	25,4562 g
Węglowodany	92,2277 g
w tym NKT	11,8562 g
W tym cukry	8,0257 g
Błonnik	13,0520 g
Sól	2,6729 g

Data: 27-11-2025 - Czwartek

Dieta: Żywienie 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: 28-11-2025 - Piątek

Dieta: Żywienie 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), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Pomidory Koktajlowe 150g

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: 28-11-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Dorsz panierowany 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 150g *(P24, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 138,7300 kcal
Białko	40,7920 g
Tłuszcz	41,2940 g
Węglowodany	163,0690 g
w tym NKT	1,8127 g
W tym cukry	52,9660 g
Błonnik	14,7210 g
Sól	0,5080 g

Data: 28-11-2025 - 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 Lodowa 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: 28-11-2025 - 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: 29-11-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany *(6, 7, 9), Papryka, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	859,6500 kcal
Białko	43,1890 g
Tłuszcz	24,9070 g
Węglowodany	115,6750 g
w tym NKT	14,8760 g
W tym cukry	8,9600 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,5830 g

Data: 29-11-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1),
Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot ze śliwek
mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	868,2370 kcal
Białko	46,7925 g
Tłuszcz	16,4231 g
Węglowodany	125,4978 g
w tym NKT	5,0231 g
W tym cukry	41,2570 g
Błonnik	17,2000 g
Sól	0,0430 g

Data: 29-11-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Chlebowa 50g *(1, 6,
9, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	573,2800 kcal
Białko	19,9900 g
Tłuszcz	20,3000 g
Węglowodany	74,5050 g
w tym NKT	9,0150 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,4880 g

Data: 29-11-2025 - 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: 30-11-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham ,
masło *(1, 7), Szyńka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Jajko

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	910,9000 kcal
Białko	43,4640 g
Tłuszcz	31,0620 g
Węglowodany	111,7790 g
w tym NKT	16,2660 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,4900 g

Data: 30-11-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 019,4200 kcal
Białko	49,6680 g
Tłuszcz	34,6880 g
Węglowodany	141,3200 g
w tym NKT	12,7042 g
W tym cukry	41,6920 g
Błonnik	16,3440 g
Sól	0,9160 g

Data: 30-11-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	719,4000 kcal
Białko	31,9500 g
Tłuszcz	29,2000 g
Węglowodany	77,2500 g
w tym NKT	17,9300 g
W tym cukry	3,8000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	4,0880 g

Data: 30-11-2025 - 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 – Arbuż	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	