



Data: 01-12-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie 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), Kielbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	913,5000 kcal
Białko	40,1740 g
Tłuszcz	28,5470 g
Węglowodany	126,0600 g
w tym NKT	15,3710 g
W tym cukry	8,4450 g
Błonnik	9,2340 g
Sól	0,9065 g

Data: 01-12-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 450g *(1, 7, 9, 10), Kotlet schabowy panierowany 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałata zielona ze śmietaną i jogurtem greckim 60g *(7, P47), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 201,3400 kcal
Białko	46,7910 g
Tłuszcz	43,2870 g
Węglowodany	165,3190 g
w tym NKT	9,3386 g
W tym cukry	48,9630 g
Błonnik	12,0780 g
Sól	0,1600 g

Data: 01-12-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i jaj 120g *(3, 7, P47), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	655,1700 kcal
Białko	30,6780 g
Tłuszcz	23,3530 g
Węglowodany	77,6400 g
w tym NKT	14,4352 g
W tym cukry	7,5520 g
Błonnik	7,7040 g
Sól	2,2470 g

Data: 01-12-2025 - 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: 02-12-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	856,2000 kcal
Białko	39,1840 g
Tłuszcz	26,6420 g
Węglowodany	113,8900 g
w tym NKT	15,1610 g
W tym cukry	9,4800 g
Błonnik	14,2340 g
Sól	2,9230 g

Data: 02-12-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa meksykańska z kurczakiem 400g *(9, P24, P28), Gulasz z ciecierzycy 400g *(P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Kisiel z wiśniami 150g, Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 170,2900 kcal
Białko	48,4300 g
Tłuszcz	16,9980 g
Węglowodany	205,1160 g
w tym NKT	6,6244 g
W tym cukry	53,0070 g
Błonnik	24,8560 g
Sól	0,4285 g

Data: 02-12-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczykiem, żółtym serem i ananasem 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Szynka Biała *(1, 6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	869,3000 kcal
Białko	40,6720 g
Tłuszcz	36,7765 g
Węglowodany	88,5555 g
w tym NKT	13,7656 g
W tym cukry	5,2990 g
Błonnik	8,6370 g
Sól	4,2980 g

Data: 02-12-2025 - 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: 03-12-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	861,7800 kcal
Białko	40,5390 g
Tłuszcz	26,8310 g
Węglowodany	112,6270 g
w tym NKT	15,3135 g
W tym cukry	8,9350 g
Błonnik	8,2890 g
Sól	2,7230 g

Data: 03-12-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z dyni z pomidorami 300g *(3, 7, 9, 10), Filet z indyka w delikatnym sosie z groszkiem 150g *(1, 7, P24, P28), Makaron 100g *(1, 3), Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 156,7574 kcal
Białko	51,7125 g
Tłuszcz	31,5140 g
Węglowodany	173,6050 g
w tym NKT	9,0278 g
W tym cukry	48,7120 g
Błonnik	16,3230 g
Sól	0,2400 g

Data: 03-12-2025 - 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: 03-12-2025 - 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: 04-12-2025 - 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), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	827,6000 kcal
Białko	35,7790 g
Tłuszcz	27,3270 g
Węglowodany	111,0600 g
w tym NKT	16,0220 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	12,1340 g
Sól	2,3645 g

Data: 04-12-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Gołąbki z mięsem, kaszą pęczak i pieczarkami *(1, P24), Ziemniaki z wody 200g, Kompot z rabarbaru 200g, Mandarynka Świeża 160g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 007,5840 kcal
Białko	33,5240 g
Tłuszcz	30,2362 g
Węglowodany	167,2626 g
w tym NKT	6,8130 g
W tym cukry	48,1740 g
Błonnik	15,6570 g
Sól	0,0395 g

Data: 04-12-2025 - 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 Topiony Deliser 17g *(7), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	652,0600 kcal
Białko	35,9080 g
Tłuszcz	21,0960 g
Węglowodany	78,6800 g
w tym NKT	9,0612 g
W tym cukry	5,1520 g
Błonnik	10,7840 g
Sól	2,1540 g

Data: 04-12-2025 - 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: 05-12-2025 - 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), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 069,3050 kcal
Białko	48,8760 g
Tłuszcz	47,2440 g
Węglowodany	112,1350 g
w tym NKT	24,5121 g
W tym cukry	8,8305 g
Błonnik	9,3850 g
Sól	1,7270 g

Data: 05-12-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10), Kotlet mielony z ryby 100g *(1, 3, 4, 7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Colesław 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 113,2300 kcal
Białko	35,1050 g
Tłuszcz	36,4560 g
Węglowodany	171,7290 g
w tym NKT	2,0967 g
W tym cukry	50,5860 g
Błonnik	14,5110 g
Sól	0,2790 g

Data: 05-12-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	649,3800 kcal
Białko	31,8620 g
Tłuszcz	22,0080 g
Węglowodany	77,9390 g
w tym NKT	14,2070 g
W tym cukry	8,0470 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2610 g

Data: 05-12-2025 - 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: 06-12-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	847,6500 kcal
Białko	36,7890 g
Tłuszcz	26,9570 g
Węglowodany	112,6750 g
w tym NKT	15,9010 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	7,6640 g
Sól	2,9730 g

Data: 06-12-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Szynka duszona 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 000,6700 kcal
Białko	48,5530 g
Tłuszcz	31,7250 g
Węglowodany	149,8830 g
w tym NKT	15,1121 g
W tym cukry	38,1100 g
Błonnik	20,9590 g
Sól	0,0595 g

Data: 06-12-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	710,9000 kcal
Białko	33,3000 g
Tłuszcz	30,0000 g
Węglowodany	73,7250 g
w tym NKT	17,9150 g
W tym cukry	3,5750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,8880 g

Data: 06-12-2025 - 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: 07-12-2025 - 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), Musztarda Porcyjna 20 G 20g

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 188,3000 kcal
Białko	53,6640 g
Tłuszcz	48,1620 g
Węglowodany	114,3590 g
w tym NKT	21,7060 g
W tym cukry	11,4250 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	5,0500 g

Data: 07-12-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Filet z indyka duszony z warzywami 90g, Ryż na sypko 160g *(7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	779,4700 kcal
Białko	38,2280 g
Tłuszcz	12,8680 g
Węglowodany	130,0250 g
w tym NKT	3,1162 g
W tym cukry	40,2820 g
Błonnik	11,2640 g
Sól	0,0680 g

Data: 07-12-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Pomidory 150g, Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	614,8000 kcal
Białko	20,2500 g
Tłuszcz	15,5500 g
Węglowodany	94,1500 g
w tym NKT	8,6300 g
W tym cukry	16,3000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,3380 g

Data: 07-12-2025 - 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	