



Data: 21-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z ryżem 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7),  
Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g \*(7, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa  
zbożowa 200g \*(1)

Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 682,8500 kcal |
| Białko               | 31,2890 g     |
| Tłuszcz              | 17,0070 g     |
| Węglowodany          | 99,2000 g     |
| w tym NKT            | 10,0060 g     |
| W tym cukry          | 8,3350 g      |
| Błonnik              | 6,2140 g      |
| Sód                  | 400,9000 mg   |

Data: 21-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa krem z dyni z pomidorami 300g \*(3, 7, 9, 10, P50), Polędwica wieprzowa  
duszona 80g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g  
\*(1, 3, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 858,8768 kcal |
| Białko               | 51,0668 g     |
| Tłuszcz              | 34,0110 g     |
| Węglowodany          | 102,0740 g    |
| w tym NKT            | 11,8490 g     |
| W tym cukry          | 17,9999 g     |
| Błonnik              | 16,7025 g     |
| Sód                  | 165,0668 mg   |

Data: 21-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g \*  
(7), Serek Haga 16,66g \*(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 552,5812 kcal |
| Białko               | 22,2328 g     |
| Tłuszcz              | 15,0316 g     |
| Węglowodany          | 78,2831 g     |
| w tym NKT            | 10,2284 g     |
| W tym cukry          | 4,4497 g      |
| Błonnik              | 13,6000 g     |
| Sód                  | 494,5660 mg   |

Data: 21-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Posiłek Nocny**

**Skład:** Mus Owocowo-Warzywny 120 G

**Charakterystyka**

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

Data: 22-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g \*(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g \*(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 787,1500 kcal |
| Białko               | 37,3640 g     |
| Tłuszcz              | 24,3120 g     |
| Węglowodany          | 102,2790 g    |
| w tym NKT            | 12,0360 g     |
| W tym cukry          | 9,0450 g      |
| Błonnik              | 6,7240 g      |
| Sód                  | 471,4000 mg   |

Data: 22-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa szpinakowa 400g \*(1, 7, 9, P47), Potrawka z kurczaka 150g \*(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g \*(7), Marchew z groszkiem 160g \*(1), Kompot z czarnej porzeczki 200g

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 890,0500 kcal |
| Białko               | 47,0540 g     |
| Tłuszcz              | 24,3540 g     |
| Węglowodany          | 107,3160 g    |
| w tym NKT            | 7,0881 g      |
| W tym cukry          | 15,0510 g     |
| Błonnik              | 14,4120 g     |
| Sód                  | 96,8400 mg    |

Data: 22-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

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

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 695,6000 kcal |
| Białko               | 34,5500 g     |
| Tłuszcz              | 25,0500 g     |
| Węglowodany          | 81,8500 g     |
| w tym NKT            | 15,1050 g     |
| W tym cukry          | 3,4000 g      |
| Błonnik              | 10,3000 g     |
| Sód                  | 413,9000 mg   |

Data: 22-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywienie 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      |

Data: 23-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g \*(7, P47), Bułka 50g \*(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 30g \*(1, 7), Graham Pszenny 40g \*(1, 7), Masło Porcyjne 10 G \*(7), Polędwica Sopocka 50g \*(10), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 711,7000 kcal |
| Białko               | 30,5090 g     |
| Tłuszcz              | 20,7470 g     |
| Węglowodany          | 99,1100 g     |
| w tym NKT            | 10,9060 g     |
| W tym cukry          | 8,8350 g      |
| Błonnik              | 11,5640 g     |
| Sód                  | 492,9000 mg   |

Data: 23-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g \*(7, 9, 10, P50), Schab duszony w sosie grzybowym 150g \*(1, 7, P24, P36), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z sałaty lodowej z pomidorkami z oliwą 90g \*(3, 7, 10), Kompot z wiśni mrożonych 200g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 826,9418 kcal |
| Białko               | 42,1273 g     |
| Tłuszcz              | 41,5230 g     |
| Węglowodany          | 74,4913 g     |
| w tym NKT            | 8,8989 g      |
| W tym cukry          | 10,6249 g     |
| Błonnik              | 9,0267 g      |
| Sód                  | 129,2401 mg   |

Data: 23-03-2026 - 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 | 593,4100 kcal |
| Białko               | 31,5690 g     |
| Tłuszcz              | 16,1940 g     |
| Węglowodany          | 77,4200 g     |
| w tym NKT            | 10,3251 g     |
| W tym cukry          | 7,4510 g      |
| Błonnik              | 7,6620 g      |
| Sód                  | 49,3200 mg    |

Data: 23-03-2026 - 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      |
| Sód                  | 0,0170 mg     |

Data: 24-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło \*(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędliną 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 691,0000 kcal |
| Białko               | 32,5040 g     |
| Tłuszcz              | 17,2420 g     |
| Węglowodany          | 98,2400 g     |
| w tym NKT            | 10,0570 g     |
| W tym cukry          | 8,4300 g      |
| Błonnik              | 8,1640 g      |
| Sód                  | 273,5000 mg   |

Data: 24-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa krem z pietruszki 300g \*(7, 9, 10, P39, P50), Boeuf Strogonow 80g \*(1, 3, 7, 10, P24), Kasza pęczak \*(1, 7), Buraczki oprószone 160g \*(1), Kompot z truskawek mrożonych 200g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm        |
|----------------------|-----------------|
| Wartość energetyczna | 1 038,0550 kcal |
| Białko               | 50,2040 g       |
| Tłuszcz              | 46,4640 g       |
| Węglowodany          | 122,7950 g      |
| w tym NKT            | 10,3666 g       |
| W tym cukry          | 39,8430 g       |
| Błonnik              | 19,9270 g       |
| Sód                  | 482,1450 mg     |

Data: 24-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Sałatka kaszubska 120g \*(3, 4, 7, 10, P24), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g \*(7, P47), Sałata Zielona 25g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 971,2961 kcal |
| Białko               | 32,1706 g     |
| Tłuszcz              | 42,1043 g     |
| Węglowodany          | 112,2498 g    |
| w tym NKT            | 10,9650 g     |
| W tym cukry          | 4,2350 g      |
| Błonnik              | 7,6500 g      |
| Sód                  | 3 839,0803 mg |

Data: 24-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Posiłek Nocny

**Skład:** Jogurt Naturalny B/Laktozy 150 MI 150g \*(7)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm     |
|----------------------|--------------|
| Wartość energetyczna | 97,5000 kcal |
| Białko               | 6,3000 g     |
| Tłuszcz              | 4,5000 g     |
| Węglowodany          | 7,9500 g     |
| w tym NKT            | 4,5000 g     |
| W tym cukry          | 7,9500 g     |

Data: 25-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Kielbasa Szynkowa 50g \*(10), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 714,2000 kcal |
| Białko               | 31,3240 g     |
| Tłuszcz              | 17,9970 g     |
| Węglowodany          | 105,0350 g    |
| w tym NKT            | 10,0660 g     |
| W tym cukry          | 8,3200 g      |
| Błonnik              | 7,3340 g      |
| Sód                  | 622,6500 mg   |

Data: 25-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa szparagowa z makaronem 400g \*(1, 3, 7, 9, 10, P50), Kotlet z ciecierzycy smażony z warzywami 100g \*(1, 3, 7, 9, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Colesław 150g \*(3, 7, 10, P24, P50), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm        |
|----------------------|-----------------|
| Wartość energetyczna | 1 010,0518 kcal |
| Białko               | 30,4743 g       |
| Tłuszcz              | 40,7030 g       |
| Węglowodany          | 126,4323 g      |
| w tym NKT            | 3,6967 g        |
| W tym cukry          | 23,7319 g       |
| Błonnik              | 13,3057 g       |
| Sód                  | 138,3901 mg     |

Data: 25-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g \*(7, 10, P47), Papryka 150g

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 603,2700 kcal |
| Białko               | 30,8230 g     |
| Tłuszcz              | 15,6230 g     |
| Węglowodany          | 83,4750 g     |
| w tym NKT            | 8,1652 g      |
| W tym cukry          | 4,4920 g      |
| Błonnik              | 10,3840 g     |
| Sód                  | 913,2400 mg   |

Data: 25-03-2026 - 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: 26-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g \*(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g \*(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 70g \*(1, 7), Masło Porcyjne 15g \*(7), Filet Z Indyka Gotowany 50g \*(1, 6, 7, 9), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 767,6000 kcal |
| Białko               | 32,5040 g     |
| Tłuszcz              | 21,0720 g     |
| Węglowodany          | 111,7000 g    |
| w tym NKT            | 12,4320 g     |
| W tym cukry          | 8,7100 g      |
| Błonnik              | 13,6040 g     |
| Sód                  | 731,5500 mg   |

Data: 26-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Rosół z makaronem 400g \*(1, 3, 9, 10, P50), Bitki drobiowe duszone 80g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g \*(1, 3, 7), Kompot owocowy 200g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 820,9918 kcal |
| Białko               | 51,0833 g     |
| Tłuszcz              | 24,2340 g     |
| Węglowodany          | 106,3563 g    |
| w tym NKT            | 2,7208 g      |
| W tym cukry          | 13,5159 g     |
| Błonnik              | 14,4597 g     |
| Sód                  | 245,5201 mg   |

Data: 26-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb bałtonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Szynka Chlebowa 50g \*(1, 7, 8, 9, 10), Pasta z fasoli 150g \*(P24, P28, P39), Ogórki Kwaszone 150g, Rukola 20g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 800,3800 kcal |
| Białko               | 34,3140 g     |
| Tłuszcz              | 25,9620 g     |
| Węglowodany          | 114,7040 g    |
| w tym NKT            | 8,7716 g      |
| W tym cukry          | 8,2730 g      |
| Błonnik              | 19,9800 g     |
| Sód                  | 1 607,8600 mg |

Data: 26-03-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Homogenizowany 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      |

Data: 27-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Jajecznicza z zieloną pietruszką 140g \*(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 952,4050 kcal |
| Białko               | 42,2060 g     |
| Tłuszcz              | 40,4440 g     |
| Węglowodany          | 104,6350 g    |
| w tym NKT            | 19,6811 g     |
| W tym cukry          | 8,6805 g      |
| Błonnik              | 9,7550 g      |
| Sód                  | 225,3100 mg   |

Data: 27-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g \*(1, 9, 10, P50), Ryba po grecku duszona 200g \*(1, 4, P24, P50), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 200g \*(P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 758,1818 kcal |
| Białko               | 34,1193 g     |
| Tłuszcz              | 24,1550 g     |
| Węglowodany          | 108,5903 g    |
| w tym NKT            | 0,7327 g      |
| W tym cukry          | 21,7849 g     |
| Błonnik              | 13,2777 g     |
| Sód                  | 313,9001 mg   |

Data: 27-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

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

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 561,1800 kcal |
| Białko               | 31,4070 g     |
| Tłuszcz              | 12,2580 g     |
| Węglowodany          | 78,2490 g     |
| w tym NKT            | 7,3670 g      |
| W tym cukry          | 6,9270 g      |
| Błonnik              | 7,7160 g      |
| Sód                  | 46,1400 mg    |

Data: 27-03-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Posiłek Nocny**

**Skład:** Jogurt Naturalny 150 G \*(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     |

Data: 28-03-2026 - 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 zbożowa 200g \*(1)

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 677,8500 kcal |
| Białko               | 31,2890 g     |
| Tłuszcz              | 16,9570 g     |
| Węglowodany          | 98,1000 g     |
| w tym NKT            | 9,8060 g      |
| W tym cukry          | 8,3350 g      |
| Błonnik              | 6,2140 g      |
| Sód                  | 420,9000 mg   |

Data: 28-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa wiedeńska 400g \*(1, 9, 10), Schab duszony 70g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g \*(1), Kompot z rabarbaru 200g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 772,3318 kcal |
| Białko               | 43,4693 g     |
| Tłuszcz              | 26,1650 g     |
| Węglowodany          | 76,0523 g     |
| w tym NKT            | 5,2067 g      |
| W tym cukry          | 14,7549 g     |
| Błonnik              | 13,7127 g     |
| Sód                  | 68,4001 mg    |

Data: 28-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

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

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 690,1000 kcal |
| Białko               | 35,0500 g     |
| Tłuszcz              | 24,6500 g     |
| Węglowodany          | 80,4000 g     |
| w tym NKT            | 15,0050 g     |
| W tym cukry          | 3,4000 g      |
| Błonnik              | 10,3000 g     |
| Sód                  | 893,9000 mg   |

Data: 28-03-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 120 G

### Charakterystyka

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

Data: 29-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Jajko gotowane 50g \*(3), Parówki Drobiowe 120g \*(6, 7, 9, 10), Musztarda Porcyjna 15g \*(1, 7, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 971,0500 kcal |
| Białko               | 46,7640 g     |
| Tłuszcz              | 39,5870 g     |
| Węglowodany          | 104,1590 g    |
| w tym NKT            | 16,5860 g     |
| W tym cukry          | 10,6800 g     |
| Błonnik              | 6,7240 g      |
| Sód                  | 1 031,4000 mg |

Data: 29-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g \*(7, 9, 10), Filet z indyka duszony 90g \*(1), Kasza jęczmienna 100g \*(1, 7), Brukselka z bułką tartą 150g \*(1, 3, 7, P47),

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 768,2200 kcal |
| Białko               | 44,5780 g     |
| Tłuszcz              | 21,2480 g     |
| Węglowodany          | 111,9450 g    |
| w tym NKT            | 4,6712 g      |
| W tym cukry          | 11,7420 g     |
| Błonnik              | 23,5940 g     |
| Sód                  | 175,2900 mg   |

Data: 29-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g \*(10), Pomidory 150g, Miód 25g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 578,3500 kcal |
| Białko               | 19,0475 g     |
| Tłuszcz              | 10,4500 g     |
| Węglowodany          | 98,4000 g     |
| w tym NKT            | 6,1800 g      |
| W tym cukry          | 21,4000 g     |
| Błonnik              | 13,6000 g     |
| Sód                  | 752,9000 mg   |

Data: 29-03-2026 - Niedziela

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      |

Data: 30-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

### Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g \*(7, P47), Bułka 50g \*(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g \*(1, 7), Graham Pszenny 40g \*(1, 7), Masło Porcyjne 10 G 10g \*(7), Filet Parzony Z Indyka 50g \*(7), Pomidory 150g, Kawa zbożowa 200g \*(1)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 751,2000 kcal |
| Białko               | 32,1740 g     |
| Tłuszcz              | 19,0970 g     |
| Węglowodany          | 112,0600 g    |
| w tym NKT            | 9,9160 g      |
| W tym cukry          | 8,4450 g      |
| Błonnik              | 12,5340 g     |
| Sód                  | 694,6500 mg   |

Data: 30-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa z soczewicy 400g \*(9, 10, P24, P50), Kotlet pożarski smażony 100g \*(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g \*(7, P39, P50), Kompot owocowy 200g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 940,4718 kcal |
| Białko               | 40,8223 g     |
| Tłuszcz              | 40,5430 g     |
| Węglowodany          | 109,2133 g    |
| w tym NKT            | 4,5271 g      |
| W tym cukry          | 22,3339 g     |
| Błonnik              | 15,8477 g     |
| Sód                  | 420,9201 mg   |

Data: 30-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

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

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 597,7700 kcal |
| Białko               | 30,2230 g     |
| Tłuszcz              | 17,4530 g     |
| Węglowodany          | 77,0700 g     |
| w tym NKT            | 10,5652 g     |
| W tym cukry          | 6,9820 g      |
| Błonnik              | 7,7040 g      |
| Sód                  | 61,6900 mg    |

Data: 30-03-2026 - 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      |
| Sód                  | 0,0170 mg     |

**\* 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 |                                       |