



Data: 15-12-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	882,5000 kcal
Białko	38,8240 g
Tłuszcz	27,7970 g
Węglowodany	118,0100 g
w tym NKT	16,0610 g
W tym cukry	8,8450 g
Błonnik	13,2840 g
Sól	2,9765 g

Data: 15-12-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39, P50), Filet z kurczaka z pieczarkami 150g *(1, 7, 9, 10, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z sałaty lodowej z pomidorkami i ogórkiem 90g *(3, 7, 10), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 009,6000 kcal
Białko	46,3820 g
Tłuszcz	41,7400 g
Węglowodany	129,5960 g
w tym NKT	12,8724 g
W tym cukry	40,4810 g
Błonnik	21,0650 g
Sól	0,0670 g

Data: 15-12-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,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: 15-12-2025 - 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: 16-12-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	842,2000 kcal
Białko	41,5340 g
Tłuszcz	26,4420 g
Węglowodany	108,9650 g
w tym NKT	15,0460 g
W tym cukry	8,9550 g
Błonnik	8,2840 g
Sól	2,6230 g

Data: 16-12-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Schab nadziewany śliwką suszoną 50g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39, P50), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	927,2200 kcal
Białko	40,4780 g
Tłuszcz	22,8850 g
Węglowodany	149,6590 g
w tym NKT	6,7851 g
W tym cukry	55,8400 g
Błonnik	15,6240 g
Sól	0,8740 g

Data: 16-12-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z tuńczyka i jaj 120g *(3, 4, 9), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	765,7900 kcal
Białko	37,6440 g
Tłuszcz	29,9640 g
Węglowodany	82,7000 g
w tym NKT	10,7151 g
W tym cukry	4,3610 g
Błonnik	11,0020 g
Sól	2,1530 g

Data: 16-12-2025 - 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: 17-12-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 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	813,3000 kcal
Białko	34,8540 g
Tłuszcz	25,0920 g
Węglowodany	109,1400 g
w tym NKT	14,9870 g
W tym cukry	8,8300 g
Błonnik	12,6640 g
Sól	3,0750 g

Data: 17-12-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(9, 10, P50), Filet z indyka duszony 90g *(1, 6), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z marchwi i jabłek 160g *(P16, P39, P50), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	734,4300 kcal
Białko	36,0830 g
Tłuszcz	11,9480 g
Węglowodany	132,5780 g
w tym NKT	0,7782 g
W tym cukry	43,0420 g
Błonnik	15,5790 g
Sól	0,0043 g

Data: 17-12-2025 - 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	653,1936 kcal
Białko	35,2174 g
Tłuszcz	21,7006 g
Węglowodany	76,4502 g
w tym NKT	11,5478 g
W tym cukry	4,5970 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,6335 g

Data: 17-12-2025 - 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: 18-12-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	878,1000 kcal
Białko	42,0540 g
Tłuszcz	25,0220 g
Węglowodany	121,1500 g
w tym NKT	14,8620 g
W tym cukry	9,2100 g
Błonnik	9,1040 g
Sól	2,0260 g

Data: 18-12-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Gulasz wołowy 240g *(1, 7, 9, P24), Kasza gryczana 100g *(1, 7), Sałatka z ogórka kiszzonego 130g *(3, 7, 10, P24), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 015,7100 kcal
Białko	47,6550 g
Tłuszcz	33,4680 g
Węglowodany	142,9120 g
w tym NKT	8,8196 g
W tym cukry	39,6860 g
Błonnik	15,5300 g
Sól	0,1300 g

Data: 18-12-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	579,9030 kcal
Białko	23,5416 g
Tłuszcz	18,6902 g
Węglowodany	76,1787 g
w tym NKT	11,1051 g
W tym cukry	5,1787 g
Błonnik	7,6200 g
Sól	3,9809 g

Data: 18-12-2025 - 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: 19-12-2025 - 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 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	12,3350 g
Sól	1,7265 g

Data: 19-12-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz ukraiński 400g *(1, 7, 9, 10), Dorsz panierowany 110g *(1, 3, 4, 7),
Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony z czosnkiem i cebulką 150g *(1, 7, P24,
P28), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 247,3400 kcal
Białko	49,1450 g
Tłuszcz	44,3330 g
Węglowodany	181,2250 g
w tym NKT	6,2029 g
W tym cukry	56,6120 g
Błonnik	21,0460 g
Sól	0,1880 g

Data: 19-12-2025 - 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: 19-12-2025 - 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: 20-12-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7),
Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1,
7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	867,6500 kcal
Białko	38,9390 g
Tłuszcz	27,8570 g
Węglowodany	115,5750 g
w tym NKT	16,1260 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,9230 g

Data: 20-12-2025 - 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 owocowy
200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	844,0370 kcal
Białko	46,4925 g
Tłuszcz	16,1831 g
Węglowodany	121,7578 g
w tym NKT	5,0231 g
W tym cukry	41,2570 g
Błonnik	17,2000 g
Sól	0,0430 g

Data: 20-12-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynkowa 50g *(1,
6, 9, 10), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	533,4000 kcal
Białko	20,8000 g
Tłuszcz	15,6000 g
Węglowodany	74,1750 g
w tym NKT	9,1650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,1380 g

Data: 20-12-2025 - 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: 21-12-2025 - 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 15g *(1,

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 182,3500 kcal
Białko	53,6140 g
Tłuszcz	47,6870 g
Węglowodany	113,9590 g
w tym NKT	21,6660 g
W tym cukry	11,0800 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	4,9600 g

Data: 21-12-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z dyni i marchwi 300g *(1, 3, 7, 9, 10, P50), Szyńka duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 080,8674 kcal
Białko	44,1615 g
Tłuszcz	40,9850 g
Węglowodany	141,6400 g
w tym NKT	19,4649 g
W tym cukry	38,3760 g
Błonnik	17,3520 g
Sól	0,0650 g

Data: 21-12-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	709,9000 kcal
Białko	33,4500 g
Tłuszcz	27,8000 g
Węglowodany	77,6500 g
w tym NKT	17,4300 g
W tym cukry	3,8000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	4,0880 g

Data: 21-12-2025 - 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	