



Data: 22-12-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyrne 15g *(7), Kurczak Gotowany-Wędlina 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	844,3000 kcal
Białko	38,6540 g
Tłuszcz	26,1920 g
Węglowodany	111,8400 g
w tym NKT	14,5220 g
W tym cukry	8,4300 g
Błonnik	7,4140 g
Sól	0,9050 g

Data: 22-12-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa grzybowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, P24, P36), Bitki drobiowe 80g *(1, 3, 7, 10), Ziemniaki z wody 200g, Sałata zielona ze śmietaną i jogurtem greckim 60g *(7, P47), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	974,6410 kcal
Białko	46,1350 g
Tłuszcz	22,6475 g
Węglowodany	152,4170 g
w tym NKT	6,5388 g
W tym cukry	47,9391 g
Błonnik	9,9480 g
Sól	0,1919 g

Data: 22-12-2025 - 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	648,4100 kcal
Białko	32,3640 g
Tłuszcz	21,5790 g
Węglowodany	78,1980 g
w tym NKT	13,7961 g
W tym cukry	8,0020 g
Błonnik	7,6620 g
Sól	2,2594 g

Data: 22-12-2025 - 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: 23-12-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	961,9300 kcal
Białko	43,5000 g
Tłuszcz	31,0560 g
Węglowodany	126,0510 g
w tym NKT	17,1240 g
W tym cukry	14,6150 g
Błonnik	13,3320 g
Sól	2,9145 g

Data: 23-12-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z kaszką manną 400g *(1, 7, 9, 10), Filet z indyka ze śliwkami 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brokuły z marchwią 150g *(7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	870,7200 kcal
Białko	40,5650 g
Tłuszcz	14,2050 g
Węglowodany	153,2410 g
w tym NKT	4,3129 g
W tym cukry	47,6760 g
Błonnik	17,5120 g
Sól	0,0555 g

Data: 23-12-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka 120g *(3, 4, 9), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	711,8880 kcal
Białko	33,6581 g
Tłuszcz	23,7567 g
Węglowodany	84,4437 g
w tym NKT	11,4402 g
W tym cukry	7,1197 g
Błonnik	8,6620 g
Sól	2,6609 g

Data: 23-12-2025 - Wtorek

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
Sól	0,1200 g

Data: 24-12-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajka gotowane - 2 szt. 50g *(3), Miód 25g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	972,2500 kcal
Białko	39,3065 g
Tłuszcz	33,3470 g
Węglowodany	126,5600 g
w tym NKT	17,5010 g
W tym cukry	27,6350 g
Błonnik	12,3140 g
Sól	1,7245 g

Data: 24-12-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik 450g *(1, 9, 10), Bułka 50g *(1, 3, 7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	272,1100 kcal
Białko	6,8990 g
Tłuszcz	3,1690 g
Węglowodany	56,3900 g
w tym NKT	0,2301 g
W tym cukry	2,8260 g
Błonnik	5,3720 g
Sól	0,0020 g

Data: 24-12-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata z cytryną 200g *(P69), Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Barszcz z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Karp duszony 150g *(4, 9), Ryba po grecku 200g *(1, 4, 9), Pierogi z serem 250g *(1, 3, 7), Kapusta z grzybami 130g *(7, P24, P36), Kompot z owoców suszonych 200g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	2 280,3690 kcal
Białko	115,2320 g
Tłuszcz	85,8990 g
Węglowodany	265,8022 g
w tym NKT	21,8513 g
W tym cukry	84,6060 g
Błonnik	24,0840 g
Sól	3,7170 g

Data: 24-12-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Babka Piaskowa *(1), Mandarynka Świeża 120g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	523,8000 kcal
Białko	12,0800 g
Tłuszcz	6,8200 g
Węglowodany	103,2200 g
w tym NKT	0,0240 g
W tym cukry	8,5200 g
Błonnik	2,2800 g

Data: 25-12-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Herbata z cytryną 200g *(P69), Chleb baltonowski, graham, masło *(1, 7), Kielbasa Biała Parzona 122g, Musztarda Porcyjna 15g *(1, 7, 10), Kurczak Gotowany-Wędlina, Dżem Jednorazowy Niskośłodzony 25g, Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	917,0600 kcal
Białko	45,2690 g
Tłuszcz	41,3080 g
Węglowodany	90,4290 g
w tym NKT	8,7400 g
W tym cukry	24,8300 g
Błonnik	9,1400 g
Sól	1,9810 g

Data: 25-12-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 111,1300 kcal
Białko	50,1100 g
Tłuszcz	32,8770 g
Węglowodany	165,8430 g
w tym NKT	10,6569 g
W tym cukry	45,1280 g
Błonnik	18,7450 g
Sól	0,2260 g

Data: 25-12-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Sałatka jarzynowa 150g *(3, 7, 9, 10), Szyńka Delikatesowa Z Kurczaka, Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	748,0674 kcal
Białko	30,7605 g
Tłuszcz	29,8480 g
Węglowodany	86,1310 g
w tym NKT	9,6939 g
W tym cukry	6,2000 g
Błonnik	9,6420 g
Sól	3,6010 g

Data: 25-12-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Babka Piaskowa 130g *(1), Mandarynka Świeża 120g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	489,3000 kcal
Białko	11,2600 g
Tłuszcz	6,3500 g
Węglowodany	96,4900 g
w tym NKT	0,0240 g
W tym cukry	8,5200 g
Błonnik	2,2800 g

Data: 26-12-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Chleb baltonowski , graham , masło *(1, 7), Parówki Drobiowe 120g *(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 15 G 15g, Jajko gotowane 50g *(3), Serek Haga 16,66g *(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Herbata z cytryną 200g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	887,0812 kcal
Białko	35,2478 g
Tłuszcz	39,6316 g
Węglowodany	76,3281 g
w tym NKT	19,3234 g
W tym cukry	14,0447 g
Błonnik	7,9400 g
Sól	4,2776 g

Data: 26-12-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	997,8600 kcal
Białko	50,9890 g
Tłuszcz	29,9020 g
Węglowodany	139,8320 g
w tym NKT	9,6077 g
W tym cukry	49,7480 g
Błonnik	13,1620 g
Sól	0,6500 g

Data: 26-12-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Sałata Zielona 25g, Kielbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	673,0800 kcal
Białko	40,3620 g
Tłuszcz	19,7580 g
Węglowodany	80,2690 g
w tym NKT	11,8370 g
W tym cukry	7,4970 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2390 g

Data: 26-12-2025 - 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: 27-12-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	827,1500 kcal
Białko	34,7890 g
Tłuszcz	25,0070 g
Węglowodany	113,5250 g
w tym NKT	15,0010 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	3,0730 g

Data: 27-12-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 450g *(1, 7, 9, 10), Filet z kurczaka po chińsku 250g, Ryż na sypko 160g *(7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	868,5100 kcal
Białko	40,6690 g
Tłuszcz	19,1590 g
Węglowodany	130,7300 g
w tym NKT	3,6066 g
W tym cukry	41,2960 g
Błonnik	8,9870 g
Sól	0,1500 g

Data: 27-12-2025 - 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), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	712,4000 kcal
Białko	33,8000 g
Tłuszcz	30,4500 g
Węglowodany	72,7250 g
w tym NKT	18,5650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	4,0880 g

Data: 27-12-2025 - Sobota

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
Sól	0,1650 g

Data: 28-12-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Serek Haga 16,66g *(7), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	990,3812 kcal
Białko	46,0968 g
Tłuszcz	35,9436 g
Węglowodany	120,0871 g
w tym NKT	20,4044 g
W tym cukry	10,2197 g
Błonnik	9,3740 g
Sól	3,6566 g

Data: 28-12-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Gulasz z szynki z warzywami 210g *(1, 9), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe *(P39), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	996,4400 kcal
Białko	48,2060 g
Tłuszcz	31,8530 g
Węglowodany	142,4830 g
w tym NKT	15,4353 g
W tym cukry	38,7170 g
Błonnik	9,2280 g
Sól	0,5280 g

Data: 28-12-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Ogórki Konserwowe 150g, Miód 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	616,6500 kcal
Białko	22,7975 g
Tłuszcz	15,9500 g
Węglowodany	101,8000 g
w tym NKT	8,9550 g
W tym cukry	21,2500 g
Błonnik	7,3000 g
Sól	4,4880 g

Data: 28-12-2025 - Niedziela

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

*** 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	