



Data: 29-12-2025 - 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 Porcyrne 15g *(7), Kielbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	900,0000 kcal
Białko	37,5240 g
Tłuszcz	28,5970 g
Węglowodany	121,4600 g
w tym NKT	15,4960 g
W tym cukry	8,8450 g
Błonnik	12,5340 g
Sól	2,1065 g

Data: 29-12-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Kapuśniak mazurski 400g *(9, 10, P24), Roladka wieprzowa z zielonym groszkiem i serem 120g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z porem i kukurydzą 150g *(3, 7, 10, P39, P69), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 311,8800 kcal
Białko	48,6920 g
Tłuszcz	58,5540 g
Węglowodany	162,5470 g
w tym NKT	8,8207 g
W tym cukry	46,5110 g
Błonnik	20,4710 g
Sól	0,6125 g

Data: 29-12-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham, masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	644,1800 kcal
Białko	32,8820 g
Tłuszcz	20,7230 g
Węglowodany	78,5540 g
w tym NKT	13,1320 g
W tym cukry	7,9620 g
Błonnik	7,6860 g
Sól	2,2565 g

Data: 29-12-2025 - 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: 30-12-2025 - 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, Pomidory Koktajlowe 100g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	933,9300 kcal
Białko	45,3500 g
Tłuszcz	28,8060 g
Węglowodany	121,1510 g
w tym NKT	16,4740 g
W tym cukry	14,1650 g
Błonnik	11,5320 g
Sól	2,6145 g

Data: 30-12-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(1, 7, 9, 10, P50), Kotlet z ciecierzycy z warzywami 100g *(1, 3, 7, 8, 9, 10, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i jabłek 150g *(7, P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 201,9700 kcal
Białko	35,2181 g
Tłuszcz	32,1280 g
Węglowodany	204,3530 g
w tym NKT	4,0611 g
W tym cukry	47,7470 g
Błonnik	24,9130 g
Sól	0,0642 g

Data: 30-12-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka kaszubska 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 017,1978 kcal
Białko	41,4370 g
Tłuszcz	51,8959 g
Węglowodany	92,9676 g
w tym NKT	12,5634 g
W tym cukry	3,9247 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,3046 g

Data: 30-12-2025 - Wtorek

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: 31-12-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 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	831,5000 kcal
Białko	37,3090 g
Tłuszcz	27,6970 g
Węglowodany	108,3600 g
w tym NKT	16,0760 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	9,0140 g
Sól	2,9245 g

Data: 31-12-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 160g *(1, 7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 084,2600 kcal
Białko	41,8820 g
Tłuszcz	32,9350 g
Węglowodany	167,1590 g
w tym NKT	5,1049 g
W tym cukry	54,5550 g
Błonnik	14,5920 g
Sól	0,2505 g

Data: 31-12-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Schab piecz. ze śliwkami w galarecie 100g *(3, 7, 10, P23), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	877,2070 kcal
Białko	46,4516 g
Tłuszcz	35,0452 g
Węglowodany	90,2197 g
w tym NKT	14,0290 g
W tym cukry	15,3367 g
Błonnik	9,0970 g
Sól	3,9123 g

Data: 31-12-2025 - Środa

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: 01-01-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Parówki Drobiowe 120g *(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 15 G 15g, Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 105,3812 kcal
Białko	48,0368 g
Tłuszcz	45,0736 g
Węglowodany	105,8281 g
w tym NKT	23,7504 g
W tym cukry	9,9547 g
Błonnik	6,7140 g
Sól	4,2916 g

Data: 01-01-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	910,3400 kcal
Białko	45,0280 g
Tłuszcz	23,4480 g
Węglowodany	138,9550 g
w tym NKT	7,9082 g
W tym cukry	47,7570 g
Błonnik	18,8690 g
Sól	0,1980 g

Data: 01-01-2026 - Czwartek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 130g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	683,4840 kcal
Białko	34,3030 g
Tłuszcz	22,4845 g
Węglowodany	81,8700 g
w tym NKT	12,2979 g
W tym cukry	5,5246 g
Błonnik	13,6840 g
Sól	3,4673 g

Data: 01-01-2026 - Czwartek

Dieta: Żywienie 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: 02-01-2026 - Piątek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajecznica z zieloną pietruszką 140g *(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 090,5050 kcal
Białko	47,5560 g
Tłuszcz	47,0440 g
Węglowodany	116,1450 g
w tym NKT	24,4911 g
W tym cukry	8,9605 g
Błonnik	9,3050 g
Sól	1,7280 g

Data: 02-01-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10), Miruna saute 120g *(1, 4, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszzonej 150g *(P24, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 054,0300 kcal
Białko	39,7170 g
Tłuszcz	34,0990 g
Węglowodany	162,0670 g
w tym NKT	0,9487 g
W tym cukry	52,3110 g
Błonnik	22,1310 g

Data: 02-01-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	595,1400 kcal
Białko	28,6560 g
Tłuszcz	16,9840 g
Węglowodany	79,6070 g
w tym NKT	10,4000 g
W tym cukry	7,4110 g
Błonnik	8,8630 g
Sól	2,2170 g

Data: 02-01-2026 - 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: 03-01-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyunka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	818,6500 kcal
Białko	36,6390 g
Tłuszcz	25,4570 g
Węglowodany	108,6000 g
w tym NKT	14,4860 g
W tym cukry	8,7350 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	2,9230 g

Data: 03-01-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Szynka duszona 80g *(1),
Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot
truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	994,4200 kcal
Białko	49,5630 g
Tłuszcz	32,9750 g
Węglowodany	151,3380 g
w tym NKT	15,8741 g
W tym cukry	39,9300 g
Błonnik	24,6840 g
Sól	0,0500 g

Data: 03-01-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g
*(6, 7, 9), Serek Haga 16,66g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	616,8812 kcal
Białko	28,1828 g
Tłuszcz	19,3816 g
Węglowodany	81,1331 g
w tym NKT	12,9534 g
W tym cukry	4,1497 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,1646 g

Data: 03-01-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski 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: 04-01-2026 - 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 z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	925,9000 kcal
Białko	43,9640 g
Tłuszcz	32,4620 g
Węglowodany	112,0790 g
w tym NKT	17,1160 g
W tym cukry	9,7450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,2900 g

Data: 04-01-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Potrawka z indyka 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	909,5200 kcal
Białko	41,9380 g
Tłuszcz	19,3580 g
Węglowodany	128,1060 g
w tym NKT	6,8212 g
W tym cukry	41,3520 g
Błonnik	11,0040 g
Sól	0,1160 g

Data: 04-01-2026 - 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), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	717,9000 kcal
Białko	32,9500 g
Tłuszcz	28,5500 g
Węglowodany	78,7000 g
w tym NKT	17,7300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	4,2380 g

Data: 04-01-2026 - 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	