



Data: 19-01-2026 - 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 Porcyjne 15g *(7), Szyunka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	905,5000 kcal
Białko	38,5240 g
Tłuszcz	29,4970 g
Węglowodany	121,7100 g
w tym NKT	16,0460 g
W tym cukry	8,4450 g
Błonnik	12,5340 g
Sól	2,1565 g

Data: 19-01-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Sałata zielona ze śmietaną i jogurtem greckim 60g *(7, P47), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 047,4900 kcal
Białko	45,0680 g
Tłuszcz	34,9335 g
Węglowodany	149,7105 g
w tym NKT	6,9389 g
W tym cukry	48,4835 g
Błonnik	12,0110 g
Sól	0,3583 g

Data: 19-01-2026 - 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	650,8100 kcal
Białko	32,0240 g
Tłuszcz	22,0940 g
Węglowodany	77,9900 g
w tym NKT	14,1951 g
W tym cukry	8,0210 g
Błonnik	7,6620 g
Sól	2,2610 g

Data: 19-01-2026 - 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

Data: 20-01-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kiełbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	879,2000 kcal
Białko	40,3340 g
Tłuszcz	27,9920 g
Węglowodany	118,0900 g
w tym NKT	15,5360 g
W tym cukry	9,0800 g
Błonnik	10,9340 g
Sól	1,7230 g

Data: 20-01-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Fasolka po bretońsku 300g *(1, 6, 8, 9, 10, 11, P24), Ziemniaki z wody 200g, Kompot owocowy 200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 188,5250 kcal
Białko	46,7143 g
Tłuszcz	33,8234 g
Węglowodany	195,4806 g
w tym NKT	6,4229 g
W tym cukry	44,1204 g
Błonnik	21,0240 g
Sól	0,9600 g

Data: 20-01-2026 - Wtorek

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 17,5g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	661,3874 kcal
Białko	36,6055 g
Tłuszcz	21,8020 g
Węglowodany	78,6650 g
w tym NKT	9,2710 g
W tym cukry	5,1770 g
Błonnik	10,8140 g
Sól	2,1540 g

Data: 20-01-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski 200g 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: 21-01-2026 - 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 137g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	859,9600 kcal
Białko	40,5390 g
Tłuszcz	26,8310 g
Węglowodany	112,1720 g
w tym NKT	15,3070 g
W tym cukry	8,9220 g
Błonnik	8,1330 g
Sól	2,7230 g

Data: 21-01-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z kalarepy 400g *(7, 9, 10), Risotto z mięsem i jarzynami 250g *(7, 9, P24), Koktajl truskawkowo - bananowy 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	815,1400 kcal
Białko	40,3450 g
Tłuszcz	19,4670 g
Węglowodany	128,6340 g
w tym NKT	7,3031 g
W tym cukry	21,5220 g
Błonnik	11,3750 g
Sól	0,0896 g

Data: 21-01-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(1, 3, 6, 7, 9, 10, P47), Ogórki Konserwowe 150g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	665,2859 kcal
Białko	35,8281 g
Tłuszcz	23,3400 g
Węglowodany	83,5005 g
w tym NKT	12,4155 g
W tym cukry	4,5276 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	4,7815 g

Data: 21-01-2026 - 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: 22-01-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Kielbasa Krakowska 50g *(1, 6, 7, 10), Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	931,4800 kcal
Białko	40,0750 g
Tłuszcz	28,5010 g
Węglowodany	128,9860 g
w tym NKT	16,7100 g
W tym cukry	14,1450 g
Błonnik	14,3820 g
Sól	2,2045 g

Data: 22-01-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Filet z kurczaka w delikatnym sosie z groszkiem 150g *(1, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z selera z orzechami 150g *(3, 7, 8, 9, 10, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 153,5800 kcal
Białko	46,9510 g
Tłuszcz	34,6650 g
Węglowodany	169,9050 g
w tym NKT	7,3910 g
W tym cukry	51,5150 g
Błonnik	19,9260 g
Sól	0,1150 g

Data: 22-01-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(6, 7, 9), Rukola 20g, Sałatka jarzynowa tradycyjna 150g *(3, 7, 9, 10, P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	792,1700 kcal
Białko	32,7790 g
Tłuszcz	36,8630 g
Węglowodany	95,7570 g
w tym NKT	10,2821 g
W tym cukry	9,3540 g
Błonnik	14,0920 g
Sól	3,1690 g

Data: 22-01-2026 - 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
Sól	0,1200 g

Data: 23-01-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 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	1 091,7050 kcal
Białko	49,0560 g
Tłuszcz	48,5440 g
Węglowodany	114,4350 g
w tym NKT	24,7611 g
W tym cukry	9,0805 g
Błonnik	9,7550 g
Sól	1,7250 g

Data: 23-01-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz małosyjski 400g *(9, 10, P24, P39), Ser biały z cebulą i szczypiorkiem 170g *(7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Ogórki Kwaszone 150g, Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	804,7800 kcal
Białko	41,5575 g
Tłuszcz	7,4100 g
Węglowodany	153,5215 g
w tym NKT	3,7143 g
W tym cukry	58,3790 g
Błonnik	11,8360 g
Sól	0,1810 g

Data: 23-01-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka ze śledzi sułtańska 150g *(4, P24), Sałata Zielona 25g, Serek Haga 16,66g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 187,1712 kcal
Białko	40,6528 g
Tłuszcz	67,4816 g
Węglowodany	104,7741 g
w tym NKT	12,9294 g
W tym cukry	29,9227 g
Błonnik	9,4100 g
Sól	3,0766 g

Data: 23-01-2026 - 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: 24-01-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	835,8000 kcal
Białko	39,5040 g
Tłuszcz	25,6920 g
Węglowodany	111,1900 g
w tym NKT	15,0120 g
W tym cukry	8,8300 g
Błonnik	9,3640 g
Sól	2,7750 g

Data: 24-01-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Klops w sosie grzybowym 150g *(1, 3, 7, P24, P36, P47), 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	1 276,4770 kcal
Białko	41,8235 g
Tłuszcz	63,2621 g
Węglowodany	141,0938 g
w tym NKT	19,9941 g
W tym cukry	38,5780 g
Błonnik	18,2230 g
Sól	0,3020 g

Data: 24-01-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynteł Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	588,9030 kcal
Białko	23,3716 g
Tłuszcz	20,0002 g
Węglowodany	75,6537 g
w tym NKT	11,3651 g
W tym cukry	5,5037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,6309 g

Data: 24-01-2026 - 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: 25-01-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynteł Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Jajko

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	910,9000 kcal
Białko	43,4640 g
Tłuszcz	31,0620 g
Węglowodany	111,7790 g
w tym NKT	16,2660 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,4900 g

Data: 25-01-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szpinakowa 400g *(1, 7, 9, P47), Filet z indyka duszony 90g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	900,1100 kcal
Białko	44,5280 g
Tłuszcz	17,4400 g
Węglowodany	132,4740 g
w tym NKT	6,6861 g
W tym cukry	41,2750 g
Błonnik	18,6040 g
Sól	0,0396 g

Data: 25-01-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	552,4000 kcal
Białko	19,4500 g
Tłuszcz	16,2000 g
Węglowodany	77,2500 g
w tym NKT	9,4300 g
W tym cukry	3,8000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,3380 g

Data: 25-01-2026 - Niedziela

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
Sól	0,1500 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	