



Data: 26-01-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie 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 15g *(7), Polędwica Sopotka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	839,5000 kcal
Białko	35,3590 g
Tłuszcz	28,7970 g
Węglowodany	108,9100 g
w tym NKT	15,9860 g
W tym cukry	9,2350 g
Błonnik	11,5640 g
Sól	2,1045 g

Data: 26-01-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z papryki 400g *(7, 9, 10, P24, P28), Filet panierowany z kurczaka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z porem i kukurydzą 150g *(3, 7, 10, P39), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 205,6900 kcal
Białko	46,2680 g
Tłuszcz	46,0080 g
Węglowodany	164,6600 g
w tym NKT	10,5236 g
W tym cukry	49,1570 g
Błonnik	20,4720 g
Sól	0,7935 g

Data: 26-01-2026 - 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	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: 26-01-2026 - 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: 27-01-2026 - 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), Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	945,4300 kcal
Białko	42,8500 g
Tłuszcz	29,8060 g
Węglowodany	124,3510 g
w tym NKT	16,8490 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	12,1320 g
Sól	1,7145 g

Data: 27-01-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa cebulowa z grzankami 400g *(1, 3, 7, 9, 10, P24, P28), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1, 6, 8, 9, 10, 11, P28), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószane 160g *(1, 7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 458,7267 kcal
Białko	74,2499 g
Tłuszcz	45,3528 g
Węglowodany	178,0434 g
w tym NKT	12,8349 g
W tym cukry	61,1854 g
Błonnik	18,8847 g
Sól	0,3470 g

Data: 27-01-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Makrela Wędzona 120g *(4), Serek Hoga 16,66g *(7), Ogórki Kwaszone 150g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	807,5812 kcal
Białko	39,9728 g
Tłuszcz	37,0816 g
Węglowodany	76,2081 g
w tym NKT	17,2194 g
W tym cukry	3,9247 g
Błonnik	8,4000 g
Sól	2,3046 g

Data: 27-01-2026 - 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: 28-01-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	853,5000 kcal
Białko	41,6740 g
Tłuszcz	25,2970 g
Węglowodany	113,2350 g
w tym NKT	14,8960 g
W tym cukry	8,7200 g
Błonnik	7,3340 g
Sól	2,6265 g

Data: 28-01-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(7, 9, 10), Boeuf Strogonow 80g *(1, 3, 7, 10, P24), Kluski kładzione 200g *(1, 3, 7, P47), Surówka z kapusty białej i marchwi 150g *(3, 7, 10, P24, P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 374,5050 kcal
Białko	57,6225 g
Tłuszcz	41,1825 g
Węglowodany	204,5400 g
w tym NKT	12,6790 g
W tym cukry	47,9770 g
Błonnik	12,5490 g
Sól	0,3790 g

Data: 28-01-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	675,4490 kcal
Białko	33,9898 g
Tłuszcz	21,8294 g
Węglowodany	84,6176 g
w tym NKT	11,7730 g
W tym cukry	5,4682 g
Błonnik	10,3840 g
Sól	2,7631 g

Data: 28-01-2026 - 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: 29-01-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	868,6000 kcal
Białko	38,3040 g
Tłuszcz	25,7720 g
Węglowodany	122,1500 g
w tym NKT	14,8620 g
W tym cukry	9,1100 g
Błonnik	13,6040 g
Sól	2,1660 g

Data: 29-01-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Żurek litewski 400g *(1, 7, 9, 10, P24, P28), Pierogi leniwe 300g *(1, 3, 7, P47), Surówka z marchwi i jabłek 150g *(7, P39), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 247,8300 kcal
Białko	53,1060 g
Tłuszcz	45,6150 g
Węglowodany	165,0810 g
w tym NKT	17,8555 g
W tym cukry	58,2120 g
Błonnik	16,6680 g
Sól	0,6880 g

Data: 29-01-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z fasoli 150g *(9, P24, P28, P39), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	795,9800 kcal
Białko	32,7040 g
Tłuszcz	26,5820 g
Węglowodany	114,4740 g
w tym NKT	10,0816 g
W tym cukry	8,9230 g
Błonnik	20,2100 g
Sól	3,4880 g

Data: 29-01-2026 - 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: 30-01-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Ser biały z zieloną pietruszką 120g *(7, P47), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	911,9100 kcal
Białko	47,9080 g
Tłuszcz	28,0460 g
Węglowodany	114,1100 g
w tym NKT	17,2071 g
W tym cukry	13,0510 g
Błonnik	8,2060 g
Sól	1,8260 g

Data: 30-01-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Ryba zapiekana ze szpinakiem 120g *(4, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 031,7800 kcal
Białko	52,0470 g
Tłuszcz	25,5420 g
Węglowodany	160,1220 g
w tym NKT	9,0552 g
W tym cukry	48,5030 g
Błonnik	16,7090 g
Sól	0,9220 g

Data: 30-01-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałata Zielona 25g, Sałatka jajeczna 150g *(3, 7, 10, P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	738,8280 kcal
Białko	23,6462 g
Tłuszcz	31,7316 g
Węglowodany	85,3428 g
w tym NKT	11,6344 g
W tym cukry	4,7304 g
Błonnik	9,5280 g
Sól	2,2780 g

Data: 30-01-2026 - 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: 31-01-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyntka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	833,6500 kcal
Białko	37,1390 g
Tłuszcz	26,8570 g
Węglowodany	108,9000 g
w tym NKT	15,3360 g
W tym cukry	9,0350 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	2,7230 g

Data: 31-01-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Szynka duszona z pomidorami 80g *(1),
Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot z
wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 062,4100 kcal
Białko	50,5270 g
Tłuszcz	33,9390 g
Węglowodany	158,0680 g
w tym NKT	15,1877 g
W tym cukry	43,2060 g
Błonnik	19,6760 g
Sól	0,2435 g

Data: 31-01-2026 - Sobota

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: 31-01-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 120 G 120g

Charakterystyka

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

Data: 01-02-2026 - 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), Kielbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7,

10), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	916,9000 kcal
Białko	42,9640 g
Tłuszcz	31,7120 g
Węglowodany	111,0790 g
w tym NKT	17,0660 g
W tym cukry	9,8450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,4900 g

Data: 01-02-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Potrawka z kurczaka 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 001,6900 kcal
Białko	45,9280 g
Tłuszcz	27,9180 g
Węglowodany	133,0910 g
w tym NKT	9,6857 g
W tym cukry	47,4870 g
Błonnik	18,1690 g
Sól	0,0580 g

Data: 01-02-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Papryka 150g, Miód 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	644,6500 kcal
Białko	21,7475 g
Tłuszcz	16,1500 g
Węglowodany	101,8500 g
w tym NKT	8,7050 g
W tym cukry	21,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,3380 g

Data: 01-02-2026 - 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	