



Data: 05-01-2026 - 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), Szynka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	834,5000 kcal
Białko	34,8590 g
Tłuszcz	28,4970 g
Węglowodany	109,1600 g
w tym NKT	15,8360 g
W tym cukry	9,2350 g
Błonnik	11,5640 g
Sól	2,1545 g

Data: 05-01-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, P24), Filet panierowany z kurczaka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty białej z ogórkiem 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 120,3240 kcal
Białko	44,4520 g
Tłuszcz	35,9942 g
Węglowodany	170,2376 g
w tym NKT	3,7862 g
W tym cukry	41,3300 g
Błonnik	13,4560 g
Sól	0,2220 g

Data: 05-01-2026 - 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: 05-01-2026 - Poniedziałek

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: 06-01-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa *(7, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Pomidory Koktajlowe, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	891,7800 kcal
Białko	42,1040 g
Tłuszcz	30,9920 g
Węglowodany	106,8350 g
w tym NKT	16,8155 g
W tym cukry	9,1870 g
Błonnik	7,6480 g
Sól	2,9250 g

Data: 06-01-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Polędwiczki duszone 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 003,0900 kcal
Białko	49,4260 g
Tłuszcz	33,5420 g
Węglowodany	136,8640 g
w tym NKT	12,5836 g
W tym cukry	41,4730 g
Błonnik	14,9580 g
Sól	0,2600 g

Data: 06-01-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta ze szpinakiem i tuńczykiem 120g *(3, 4, 7, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	748,8480 kcal
Białko	36,3521 g
Tłuszcz	31,2422 g
Węglowodany	75,8747 g
w tym NKT	13,2802 g
W tym cukry	5,3137 g
Błonnik	8,2120 g
Sól	2,6489 g

Data: 06-01-2026 - Wtorek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Musly Owocowo-Zbożowy *(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: 07-01-2026 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(6, 7, 9), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	850,7000 kcal
Białko	43,7840 g
Tłuszcz	26,3420 g
Węglowodany	109,0650 g
w tym NKT	15,0460 g
W tym cukry	9,0550 g
Błonnik	8,2840 g
Sól	2,5830 g

Data: 07-01-2026 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Gołąbki z mięsem i ryżem 200g *(P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Kompot truskawkowo-agrestowy 200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 168,7200 kcal
Białko	35,7914 g
Tłuszcz	38,5484 g
Węglowodany	186,8310 g
w tym NKT	13,4907 g
W tym cukry	41,4010 g
Błonnik	12,7800 g
Sól	0,1980 g

Data: 07-01-2026 - 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	676,7980 kcal
Białko	32,7342 g
Tłuszcz	22,3886 g
Węglowodany	84,7072 g
w tym NKT	12,0083 g
W tym cukry	5,3792 g
Błonnik	10,3840 g
Sól	3,0831 g

Data: 07-01-2026 - 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: 08-01-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 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	872,8800 kcal
Białko	40,6590 g
Tłuszcz	27,0610 g
Węglowodany	118,4770 g
w tym NKT	15,3345 g
W tym cukry	9,0850 g
Błonnik	12,6090 g
Sól	2,1630 g

Data: 08-01-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kurczak pieczony 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 160g *(1, 7), Kisiel z owocami 150g, Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 498,9500 kcal
Białko	85,1150 g
Tłuszcz	49,1070 g
Węglowodany	192,6780 g
w tym NKT	11,0784 g
W tym cukry	64,2030 g
Błonnik	16,0200 g
Sól	0,0750 g

Data: 08-01-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Kiełbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	589,8500 kcal
Białko	22,1950 g
Tłuszcz	20,9400 g
Węglowodany	74,9500 g
w tym NKT	9,1550 g
W tym cukry	3,2500 g
Błonnik	7,6200 g
Sól	2,1380 g

Data: 08-01-2026 - 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: 09-01-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(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	1 103,0050 kcal
Białko	49,1960 g
Tłuszcz	47,3990 g
Węglowodany	118,7050 g
w tym NKT	24,6111 g
W tym cukry	8,8455 g
Błonnik	8,8050 g
Sól	1,7285 g

Data: 09-01-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z dorsza panierowany 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony z czosnkiem i cebulką 150g *(1, 7, P24, P28), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 186,5400 kcal
Białko	46,0900 g
Tłuszcz	44,8180 g
Węglowodany	164,9610 g
w tym NKT	6,2519 g
W tym cukry	43,1170 g
Błonnik	20,9060 g
Sól	0,1100 g

Data: 09-01-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z warzywami 120g *(7, 9, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	593,5400 kcal
Białko	27,3560 g
Tłuszcz	16,9440 g
Węglowodany	82,0220 g
w tym NKT	10,3980 g
W tym cukry	8,1760 g
Błonnik	10,7230 g
Sól	2,2100 g

Data: 09-01-2026 - 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: 10-01-2026 - Sobota

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kurczak Gotowany-Wędlna 50g, Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	817,6500 kcal
Białko	39,2390 g
Tłuszcz	24,4570 g
Węglowodany	108,0000 g
w tym NKT	14,4860 g
W tym cukry	8,7350 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	1,7230 g

Data: 10-01-2026 - Sobota

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z dyni z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Schab duszony 70g *(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	1 056,8874 kcal
Białko	45,9845 g
Tłuszcz	34,2600 g
Węglowodany	147,6580 g
w tym NKT	13,3190 g
W tym cukry	41,2160 g
Błonnik	18,2460 g
Sól	0,0730 g

Data: 10-01-2026 - Sobota

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	711,9000 kcal
Białko	33,9500 g
Tłuszcz	28,1500 g
Węglowodany	77,2500 g
w tym NKT	17,5300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,9380 g

Data: 10-01-2026 - 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: 11-01-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Biała Delikatesowa 120g *(7), Musztarda Porcyjna 15g *(1, 7, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 182,3500 kcal
Białko	56,2540 g
Tłuszcz	55,3670 g
Węglowodany	112,5190 g
w tym NKT	16,3860 g
W tym cukry	10,4800 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	2,5600 g

Data: 11-01-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Filet z indyka duszony 90g *(1), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	958,9900 kcal
Białko	41,5180 g
Tłuszcz	26,1480 g
Węglowodany	131,3910 g
w tym NKT	9,2617 g
W tym cukry	46,2070 g
Błonnik	17,2890 g
Sól	0,0380 g

Data: 11-01-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Papryka 150g, Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	629,8000 kcal
Białko	24,9000 g
Tłuszcz	15,1500 g
Węglowodany	96,6000 g
w tym NKT	8,9550 g
W tym cukry	16,3000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,0380 g

Data: 11-01-2026 - Niedziela

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

*** 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	