



Data: 12-01-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Bułka *(1, 3, 7), Chleb Bałtonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Pomidory 150g, Szynka Konserwowa Wp-Mielona *(1, 6, 7, 9, 10), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	894,0000 kcal
Białko	38,0240 g
Tłuszcz	27,9470 g
Węglowodany	122,1600 g
w tym NKT	14,6960 g
W tym cukry	8,4450 g
Błonnik	12,5340 g
Sól	2,1065 g

Data: 12-01-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka po chińsku 250g *(9), Ryż na sypko 160g *(7), Kompot z czerwonej porzeczki 200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 054,3800 kcal
Białko	49,3980 g
Tłuszcz	27,4000 g
Węglowodany	156,8410 g
w tym NKT	8,3886 g
W tym cukry	40,3270 g
Błonnik	10,3990 g
Sól	0,4973 g

Data: 12-01-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g *(7, P47), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	701,1200 kcal
Białko	32,2260 g
Tłuszcz	26,8980 g
Węglowodany	79,7060 g
w tym NKT	13,8810 g
W tym cukry	8,8340 g
Błonnik	8,9940 g
Sól	2,4810 g

Data: 12-01-2026 - 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: 13-01-2026 - 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), Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	946,9300 kcal
Białko	41,8500 g
Tłuszcz	30,4560 g
Węglowodany	122,9010 g
w tym NKT	17,0490 g
W tym cukry	14,6150 g
Błonnik	12,1320 g
Sól	2,9145 g

Data: 13-01-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 400g *(1, 7, 9, P24), Pieczeń rzymska 100g *(1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, P24, P28), Sos grzybowy 100g *(1, P24, P36), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z buraków i jabłek 150g *(P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 226,9500 kcal
Białko	41,0624 g
Tłuszcz	45,7788 g
Węglowodany	177,9560 g
w tym NKT	7,9936 g
W tym cukry	58,3777 g
Błonnik	18,4810 g
Sól	0,1558 g

Data: 13-01-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Paprykarz Z Łososia 115g *(4), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	725,1030 kcal
Białko	25,9066 g
Tłuszcz	30,6352 g
Węglowodany	83,8187 g
w tym NKT	10,5051 g
W tym cukry	5,1787 g
Błonnik	7,3000 g
Sól	2,6309 g

Data: 13-01-2026 - 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: 14-01-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	841,0000 kcal
Białko	37,0340 g
Tłuszcz	25,9420 g
Węglowodany	111,3750 g
w tym NKT	14,5260 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	7,8340 g
Sól	2,9260 g

Data: 14-01-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa grochowa 400g *(1, 6, 7, 9, 10, P24, P28), Bitki drobiowe 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z sałaty lodowej z pomidorkami i ogórkiem 90g *(3, 7, 10), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 060,5600 kcal
Białko	54,1100 g
Tłuszcz	32,0400 g
Węglowodany	155,2820 g
w tym NKT	5,1859 g
W tym cukry	36,8480 g
Błonnik	18,7530 g
Sól	0,0480 g

Data: 14-01-2026 - 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	670,7700 kcal
Białko	32,3430 g
Tłuszcz	22,1230 g
Węglowodany	84,2150 g
w tym NKT	11,3452 g
W tym cukry	4,8720 g
Błonnik	10,3840 g
Sól	3,6110 g

Data: 14-01-2026 - 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: 15-01-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Pomidory 150g, Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	826,1000 kcal
Białko	35,2790 g
Tłuszcz	26,8770 g
Węglowodany	112,0600 g
w tym NKT	15,3720 g
W tym cukry	10,0850 g
Błonnik	12,1340 g
Sól	2,1645 g

Data: 15-01-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Schab nadziewany żurawiną suszoną 80g *(1), Kasza pęczak *(1, 7), Kapusta czerwona duszona 150g *(1, P24, P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 076,7100 kcal
Białko	45,6840 g
Tłuszcz	31,1590 g
Węglowodany	169,2010 g
w tym NKT	6,9396 g
W tym cukry	62,1060 g
Błonnik	16,3470 g
Sól	0,5360 g

Data: 15-01-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Sałatka z kurczakiem, kukurydzą i ananasem 160g *(3, 7, 9, 10, P16, P24), Serek Haga 16,66g *(7), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	958,9012 kcal
Białko	30,1683 g
Tłuszcz	30,8846 g
Węglowodany	136,7881 g
w tym NKT	13,7691 g
W tym cukry	24,8742 g
Błonnik	10,6540 g
Sól	2,5746 g

Data: 15-01-2026 - 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: 16-01-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 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	1 054,3050 kcal
Białko	47,2260 g
Tłuszcz	46,6440 g
Węglowodany	108,9850 g
w tym NKT	24,4371 g
W tym cukry	8,8305 g
Błonnik	8,1850 g
Sól	1,7270 g

Data: 16-01-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kotlet mielony z ryby 100g *(1, 3, 4, 7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszanej 150g *(P24, P39), Kompot z czarnej porzeczki -cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	899,8800 kcal
Białko	34,2050 g
Tłuszcz	31,6160 g
Węglowodany	131,7930 g
w tym NKT	1,4787 g
W tym cukry	23,4160 g
Błonnik	18,2560 g
Sól	0,1700 g

Data: 16-01-2026 - 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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	649,3800 kcal
Białko	31,8620 g
Tłuszcz	22,0080 g
Węglowodany	77,9390 g
w tym NKT	14,2070 g
W tym cukry	8,0470 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2610 g

Data: 16-01-2026 - 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: 17-01-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	809,6500 kcal
Białko	35,1390 g
Tłuszcz	25,0570 g
Węglowodany	109,0000 g
w tym NKT	14,9360 g
W tym cukry	8,7350 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	3,0730 g

Data: 17-01-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z brokułów z ziemniakami 400g *(1, 7, 9, 10, P47), Filet z indyka duszony z jabłkami 80g *(1, P39), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	914,4500 kcal
Białko	46,1640 g
Tłuszcz	16,9910 g
Węglowodany	136,9960 g
w tym NKT	6,9489 g
W tym cukry	42,4850 g
Błonnik	18,1340 g
Sól	0,0320 g

Data: 17-01-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyńka 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: 17-01-2026 - 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: 18-01-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Parówki Drobiowe 120g *(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 15 G 15g, Pomidory 150g, Jajko gotowane 50g *(3), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 182,0000 kcal
Białko	53,1140 g
Tłuszcz	46,2120 g
Węglowodany	117,2840 g
w tym NKT	21,6110 g
W tym cukry	10,1700 g
Błonnik	12,6740 g
Sól	4,6900 g

Data: 18-01-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino w.m 400g *(1, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet jarzyn 150g *(7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	909,8200 kcal
Białko	49,1780 g
Tłuszcz	29,4830 g
Węglowodany	123,8900 g
w tym NKT	9,8887 g
W tym cukry	37,2070 g
Błonnik	15,1090 g
Sól	0,1030 g

Data: 18-01-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Salata Zielona 25g, Miód 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	612,1500 kcal
Białko	23,4475 g
Tłuszcz	14,6000 g
Węglowodany	93,4750 g
w tym NKT	8,8150 g
W tym cukry	21,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,0380 g

Data: 18-01-2026 - 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	