



Data: 02-02-2026 - 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 Porcyrne 15g *(7), Szyunka Chlebowka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	885,0000 kcal
Białko	36,5240 g
Tłuszcz	27,5470 g
Węglowodany	122,5600 g
w tym NKT	15,1460 g
W tym cukry	8,4450 g
Błonnik	12,5340 g
Sól	2,2565 g

Data: 02-02-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa meksykańska z kurczakiem 400g *(9, P24, P28), Schab nadziewany śliwką suszoną 50g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek 150g *(P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 181,2600 kcal
Białko	54,9360 g
Tłuszcz	34,5710 g
Węglowodany	173,6820 g
w tym NKT	10,2363 g
W tym cukry	56,7190 g
Błonnik	21,0610 g
Sól	0,2135 g

Data: 02-02-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i jaj 120g *(3, 7, P47), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	655,1700 kcal
Białko	30,6780 g
Tłuszcz	23,3530 g
Węglowodany	77,6400 g
w tym NKT	14,4352 g
W tym cukry	7,5520 g
Błonnik	7,7040 g
Sól	2,2470 g

Data: 02-02-2026 - 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: 03-02-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie 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), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	964,4300 kcal
Białko	49,2500 g
Tłuszcz	29,3060 g
Węglowodany	126,1510 g
w tym NKT	16,5740 g
W tym cukry	14,3150 g
Błonnik	13,3320 g
Sól	2,5745 g

Data: 03-02-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z fasolki szparagowej 400g *(7, 9, 10), Gołąbki z mięsem, kaszą pęczak i
pieczarkami *(1, 8, 10, P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody
200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 170,7008 kcal
Białko	37,4701 g
Tłuszcz	40,4900 g
Węglowodany	187,8589 g
w tym NKT	13,0340 g
W tym cukry	42,8550 g
Błonnik	18,4089 g
Sól	0,2258 g

Data: 03-02-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczykiem, żółtym
serem i ananasem 120g *(3, 4, 7, 10, P16), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *
(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	868,2930 kcal
Białko	34,5656 g
Tłuszcz	37,9442 g
Węglowodany	89,7837 g
w tym NKT	15,0712 g
W tym cukry	8,9577 g
Błonnik	8,7670 g
Sól	3,0944 g

Data: 03-02-2026 - 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: 04-02-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Szynekowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	804,5000 kcal
Białko	35,1590 g
Tłuszcz	25,2470 g
Węglowodany	106,6600 g
w tym NKT	15,1010 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	7,8140 g
Sól	1,7245 g

Data: 04-02-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Curry z indyka 200g *(1, 7, P24), Ryż brązowy 160g *(7), Koktajl owocowy z jogurtem greckim 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 042,5600 kcal
Białko	46,8290 g
Tłuszcz	34,8040 g
Węglowodany	143,9710 g
w tym NKT	11,7556 g
W tym cukry	21,5170 g
Błonnik	23,6320 g
Sól	0,1062 g

Data: 04-02-2026 - 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), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	638,2700 kcal
Białko	31,0430 g
Tłuszcz	21,5730 g
Węglowodany	76,5400 g
w tym NKT	11,2052 g
W tym cukry	4,7470 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,6110 g

Data: 04-02-2026 - 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: 05-02-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Kurczak Gotowany-Wędlina 50g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	872,8800 kcal
Białko	41,7590 g
Tłuszcz	26,4110 g
Węglowodany	117,4770 g
w tym NKT	15,0845 g
W tym cukry	9,0850 g
Błonnik	12,6090 g
Sól	1,1630 g

Data: 05-02-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Minestrone 450g *(7, 9, 10, P36), Kurczak pieczony 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Coleslaw 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 410,3200 kcal
Białko	81,3220 g
Tłuszcz	55,0410 g
Węglowodany	158,4540 g
w tym NKT	10,8685 g
W tym cukry	41,0080 g
Błonnik	15,0120 g
Sól	0,2740 g

Data: 05-02-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z kurczakiem i brokułami 150g *(3, 7, 9, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	738,1900 kcal
Białko	31,0900 g
Tłuszcz	27,7060 g
Węglowodany	90,9990 g
w tym NKT	9,9061 g
W tym cukry	6,0970 g
Błonnik	13,0520 g
Sól	2,1800 g

Data: 05-02-2026 - 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: 06-02-2026 - 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: 06-02-2026 - Piątek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10), Śledź z jogurtem i śmietaną 160g *(4, 7, P24, P39, P47), Ziemniaki z wody 200g, Ogórki Kwaszone 150g, Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	980,8680 kcal
Białko	47,3847 g
Tłuszcz	29,8953 g
Węglowodany	143,0854 g
w tym NKT	3,5771 g
W tym cukry	51,3445 g
Błonnik	14,2550 g
Sól	0,0928 g

Data: 06-02-2026 - Piątek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	659,8200 kcal
Białko	30,3560 g
Tłuszcz	22,9080 g
Węglowodany	80,0710 g
w tym NKT	10,8910 g
W tym cukry	8,0290 g
Błonnik	9,0240 g
Sól	2,4520 g

Data: 06-02-2026 - Piątek

Dieta: Żywienie 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: 07-02-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(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	849,6500 kcal
Białko	39,4390 g
Tłuszcz	25,6070 g
Węglowodany	115,5750 g
w tym NKT	15,0260 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,7730 g

Data: 07-02-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szpinakowa 400g *(1, 7, 9, P47), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	915,0100 kcal
Białko	47,2980 g
Tłuszcz	18,0300 g
Węglowodany	132,6140 g
w tym NKT	6,8091 g
W tym cukry	41,5450 g
Błonnik	16,8540 g
Sól	0,0446 g

Data: 07-02-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	695,9000 kcal
Białko	35,8000 g
Tłuszcz	27,6000 g
Węglowodany	72,7250 g
w tym NKT	17,3150 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,7880 g

Data: 07-02-2026 - 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: 08-02-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyńka 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: 08-02-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	919,0600 kcal
Białko	47,2640 g
Tłuszcz	29,0670 g
Węglowodany	127,4770 g
w tym NKT	9,8597 g
W tym cukry	40,2380 g
Błonnik	11,0120 g
Sól	0,2630 g

Data: 08-02-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory 150g, Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	613,8000 kcal
Białko	21,7500 g
Tłuszcz	15,2000 g
Węglowodany	94,5500 g
w tym NKT	8,8800 g
W tym cukry	16,3000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,1380 g

Data: 08-02-2026 - Niedziela**Dieta: Żywienie 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	