



Data: 16-02-2026 - 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 Porcyjne 15g *(7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Pomidory 150g, 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: 16-02-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(9, 10), Filet z indyka z pieczarkami 150g *(1, 7, 9, 10, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z sałaty lodowej z pomidorkami i ogórkiem 90g *(3, 7, 10), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	806,9800 kcal
Białko	44,0470 g
Tłuszcz	31,7200 g
Węglowodany	100,1910 g
w tym NKT	8,7014 g
W tym cukry	12,4460 g
Błonnik	15,8350 g
Sól	0,0500 g

Data: 16-02-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb bałtonowski, graham, masło II *(1, 7), Ser biały z warzywami 120g *(7, 9, P47), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	617,4400 kcal
Białko	27,5260 g
Tłuszcz	19,8340 g
Węglowodany	81,4570 g
w tym NKT	12,5480 g
W tym cukry	8,5510 g
Błonnik	10,6930 g
Sól	2,2260 g

Data: 16-02-2026 - 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: 17-02-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	895,2300 kcal
Białko	41,9750 g
Tłuszcz	27,9110 g
Węglowodany	118,8710 g
w tym NKT	16,2140 g
W tym cukry	14,7700 g
Błonnik	11,4120 g
Sól	2,7160 g

Data: 17-02-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z dyni i marchwi 300g *(3, 7, 9, 10), Karkówka po segedyńsku 290g *(1, 6, 8, 9, 10, 11, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 086,9659 kcal
Białko	37,8124 g
Tłuszcz	47,1409 g
Węglowodany	138,3674 g
w tym NKT	13,1928 g
W tym cukry	15,7604 g
Błonnik	14,8473 g
Sól	0,0999 g

Data: 17-02-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

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: 17-02-2026 - 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: 18-02-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 026,4500 kcal
Białko	42,7840 g
Tłuszcz	38,8170 g
Węglowodany	125,4900 g
w tym NKT	23,3610 g
W tym cukry	20,0800 g
Błonnik	9,7340 g
Sól	2,4730 g

Data: 18-02-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g *(9, 10), Pierogi z truskawkami 250g *(1, 3, 7), Koktajl owocowo- bananowy 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 133,6140 kcal
Białko	24,5884 g
Tłuszcz	26,1058 g
Węglowodany	200,9738 g
w tym NKT	8,7203 g
W tym cukry	44,7678 g
Błonnik	16,1620 g
Sól	0,9907 g

Data: 18-02-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ryba w galarecie 100g *(3, 4, 9, P69), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	629,5812 kcal
Białko	33,4118 g
Tłuszcz	20,3126 g
Węglowodany	75,2131 g
w tym NKT	13,0895 g
W tym cukry	4,3107 g
Błonnik	8,6770 g
Sól	2,3186 g

Data: 18-02-2026 - 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: 19-02-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	869,6000 kcal
Białko	39,8040 g
Tłuszcz	25,1220 g
Węglowodany	121,0500 g
w tym NKT	14,8620 g
W tym cukry	9,1100 g
Błonnik	13,6040 g
Sól	2,0660 g

Data: 19-02-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 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 owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 072,5290 kcal
Białko	47,9730 g
Tłuszcz	35,5407 g
Węglowodany	144,6468 g
w tym NKT	7,8501 g
W tym cukry	29,6475 g
Błonnik	19,1207 g
Sól	0,8228 g

Data: 19-02-2026 - Czwartek

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), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	644,3250 kcal
Białko	34,9515 g
Tłuszcz	20,4090 g
Węglowodany	76,9521 g
w tym NKT	11,0232 g
W tym cukry	5,0485 g
Błonnik	7,7040 g
Sól	3,3585 g

Data: 19-02-2026 - 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: 20-02-2026 - 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: 20-02-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Dorsz panierowany 110g *(1, 3, 4, 7),
Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z ogórka kiszzonego 140g *(3, 7, 10, P24),
Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	986,4400 kcal
Białko	39,9590 g
Tłuszcz	37,8460 g
Węglowodany	134,0230 g
w tym NKT	0,9296 g
W tym cukry	26,6000 g
Błonnik	12,3270 g
Sól	0,0780 g

Data: 20-02-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser Twarogowy Chudy 120g
*(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	586,9000 kcal
Białko	32,7000 g
Tłuszcz	14,6000 g
Węglowodany	78,0050 g
w tym NKT	8,9250 g
W tym cukry	6,6350 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,2220 g

Data: 20-02-2026 - Piątek

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

Data: 21-02-2026 - 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 Zielona 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: 21-02-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Sos jarzynowy 100g *(1, 7, 9, P47), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	778,5200 kcal
Białko	46,0330 g
Tłuszcz	13,3200 g
Węglowodany	108,3340 g
w tym NKT	6,6441 g
W tym cukry	18,0950 g
Błonnik	17,1940 g
Sól	0,0745 g

Data: 21-02-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	550,9000 kcal
Białko	20,4500 g
Tłuszcz	15,5500 g
Węglowodany	78,7000 g
w tym NKT	9,2300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,4880 g

Data: 21-02-2026 - 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: 22-02-2026 - 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), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1,

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	941,9000 kcal
Białko	46,2640 g
Tłuszcz	31,2120 g
Węglowodany	118,7540 g
w tym NKT	16,8060 g
W tym cukry	9,5700 g
Błonnik	9,3740 g
Sól	3,3400 g

Data: 22-02-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Klops w sosie pomidorowym 150g *(1, 3, 7, P24, P47), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 170,7200 kcal
Białko	44,8680 g
Tłuszcz	60,0280 g
Węglowodany	126,7400 g
w tym NKT	18,6497 g
W tym cukry	17,1670 g
Błonnik	24,7040 g
Sól	0,4390 g

Data: 22-02-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17,5g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	595,3500 kcal
Białko	22,0250 g
Tłuszcz	22,4000 g
Węglowodany	73,6750 g
w tym NKT	9,9150 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,3880 g

Data: 22-02-2026 - Niedziela

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

*** 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	