



Data: 23-02-2026 - 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 Chlebową 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	814,0000 kcal
Białko	32,8590 g
Tłuszcz	26,5470 g
Węglowodany	110,0100 g
w tym NKT	14,9360 g
W tym cukry	9,2350 g
Błonnik	11,5640 g
Sól	2,2545 g

Data: 23-02-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Sałata zielona ze śmietaną i jogurtem greckim 60g *(7, P47), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 090,6400 kcal
Białko	53,4880 g
Tłuszcz	43,8790 g
Węglowodany	132,7510 g
w tym NKT	12,0406 g
W tym cukry	23,9970 g
Błonnik	10,4500 g
Sól	0,8158 g

Data: 23-02-2026 - 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: 23-02-2026 - 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: 24-02-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyunka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	967,2300 kcal
Białko	44,1400 g
Tłuszcz	29,2610 g
Węglowodany	131,0210 g
w tym NKT	16,1740 g
W tym cukry	13,9800 g
Błonnik	12,3820 g
Sól	2,9180 g

Data: 24-02-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z zielonych warzyw 450g *(7, 9, 10), Pierogi leniwe 300g *(1, 3, 7, P47), Sałatka z marchwi i ananasów 160g *(P16, P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	956,7578 kcal
Białko	49,2911 g
Tłuszcz	31,1044 g
Węglowodany	130,5342 g
w tym NKT	15,8838 g
W tym cukry	29,7628 g
Błonnik	19,7485 g
Sól	0,1606 g

Data: 24-02-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g, Sałatka kaszubska 120g *(3, 4, 7, 10, P24)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	950,9228 kcal
Białko	36,3813 g
Tłuszcz	45,7327 g
Węglowodany	94,7754 g
w tym NKT	10,5151 g
W tym cukry	5,2037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,6309 g

Data: 24-02-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny B/Laktozy 150 MI 150g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	97,5000 kcal
Białko	6,3000 g
Tłuszcz	4,5000 g
Węglowodany	7,9500 g
w tym NKT	4,5000 g
W tym cukry	7,9500 g
Sól	0,1500 g

Data: 25-02-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7),
Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(6, 7, 9),
Pomidory Koktajlowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	868,2000 kcal
Białko	43,4340 g
Tłuszcz	26,2920 g
Węglowodany	113,5900 g
w tym NKT	15,1110 g
W tym cukry	9,1800 g
Błonnik	9,7340 g
Sól	2,5830 g

Data: 25-02-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Sos boloński 250g *(1, 9, P24, P28),
Makaron penne 100g *(1, 3), Jabłka Deserowe 200g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	909,1750 kcal
Białko	43,5621 g
Tłuszcz	30,9917 g
Węglowodany	127,0400 g
w tym NKT	8,7039 g
W tym cukry	10,6640 g
Błonnik	8,8870 g
Sól	0,2260 g

Data: 25-02-2026 - 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 Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	644,8822 kcal
Białko	35,1180 g
Tłuszcz	20,6000 g
Węglowodany	76,3940 g
w tym NKT	10,8360 g
W tym cukry	4,4826 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,8260 g

Data: 25-02-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski Bez Laktozy 180 G 180g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	174,6000 kcal
Białko	27,0000 g
Tłuszcz	5,4000 g
Węglowodany	4,1400 g
w tym NKT	3,6000 g
Sól	1,2600 g

Data: 26-02-2026 - 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-Wędliną 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: 26-02-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z białych warzyw 300g *(7, 9, 10, P39), Kurczak pieczony 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószane 160g *(1, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 287,8800 kcal
Białko	81,1570 g
Tłuszcz	56,7400 g
Węglowodany	131,9410 g
w tym NKT	14,7882 g
W tym cukry	37,4770 g
Błonnik	25,3760 g
Sól	0,0320 g

Data: 26-02-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pasta z pieczonych warzyw z oliwą z oliwek 120g *(9), Rukola 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	604,0100 kcal
Białko	21,4740 g
Tłuszcz	20,3140 g
Węglowodany	86,9500 g
w tym NKT	9,7891 g
W tym cukry	8,3510 g
Błonnik	15,7020 g
Sól	3,4880 g

Data: 26-02-2026 - 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: 27-02-2026 - 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: 27-02-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 450g *(1, 7, 9, 10), Ryba po grecku 200g *(1, 4, 9, P24),
Ziemniaki z wody 200g, Kompot owocowy 200g, Mandarynka Świeża 130g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	817,9800 kcal
Białko	37,7270 g
Tłuszcz	20,3590 g
Węglowodany	132,9240 g
w tym NKT	1,5832 g
W tym cukry	27,9510 g
Błonnik	19,4760 g
Sól	0,0980 g

Data: 27-02-2026 - Piątek

Dieta: Żywnienie 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: 27-02-2026 - 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: 28-02-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7),
Szyunka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g
*(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	817,6500 kcal
Białko	38,1390 g
Tłuszcz	25,1070 g
Węglowodany	109,0000 g
w tym NKT	14,7360 g
W tym cukry	8,7350 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	2,7230 g

Data: 28-02-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g *(9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 000,0600 kcal
Białko	49,9770 g
Tłuszcz	33,0740 g
Węglowodany	137,2380 g
w tym NKT	10,7837 g
W tym cukry	18,9460 g
Błonnik	20,2710 g
Sól	0,2260 g

Data: 28-02-2026 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynekowa Drobiowa 50g *(7, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	719,4000 kcal
Białko	31,9500 g
Tłuszcz	29,2000 g
Węglowodany	77,2500 g
w tym NKT	17,9300 g
W tym cukry	3,8000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	4,0880 g

Data: 28-02-2026 - 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: 01-03-2026 - 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), Musztarda Porcyjna 15g *(1,

7, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 182,3500 kcal
Białko	53,6140 g
Tłuszcz	47,6870 g
Węglowodany	113,9590 g
w tym NKT	21,6660 g
W tym cukry	11,0800 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	4,9600 g

Data: 01-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Potrawka z indyka 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	842,3000 kcal
Białko	42,1600 g
Tłuszcz	23,4680 g
Węglowodany	102,6380 g
w tym NKT	9,5286 g
W tym cukry	15,7570 g
Błonnik	12,0500 g
Sól	0,0680 g

Data: 01-03-2026 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Papryka 150g, Miód 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	644,6500 kcal
Białko	24,7475 g
Tłuszcz	15,1500 g
Węglowodany	101,1500 g
w tym NKT	8,9550 g
W tym cukry	21,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,0380 g

Data: 01-03-2026 - 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	