



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, 7, 8, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 857,5000 kcal |
| Białko               | 35,3590 g     |
| Tłuszcz              | 30,3470 g     |
| Węglowodany          | 109,2600 g    |
| w tym NKT            | 16,4860 g     |
| W tym cukry          | 9,2350 g      |
| Błonnik              | 11,5640 g     |
| Sól                  | 0,9045 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 | 1 056,4400 kcal |
| Białko               | 51,2080 g       |
| Tłuszcz              | 43,8790 g       |
| Węglowodany          | 122,1110 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), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g \*(10), Papryka 150g, Kakao 250g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 953,2300 kcal |
| Białko               | 43,1400 g     |
| Tłuszcz              | 28,2610 g     |
| Węglowodany          | 130,7210 g    |
| w tym NKT            | 16,4240 g     |
| W tym cukry          | 13,9800 g     |
| Błonnik              | 12,3820 g     |
| Sól                  | 1,7180 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 | 951,3578 kcal |
| Białko               | 48,9311 g     |
| Tłuszcz              | 31,1044 g     |
| Węglowodany          | 128,8542 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 \*(1, 6, 7, 9), Pomidory Koktajlowe 150g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 859,7000 kcal |
| Białko               | 40,6840 g     |
| Tłuszcz              | 26,3420 g     |
| Węglowodany          | 113,9400 g    |
| w tym NKT            | 15,0610 g     |
| W tym cukry          | 9,0800 g      |
| Błonnik              | 9,7340 g      |
| Sól                  | 1,7230 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 | 634,9784 kcal |
| Białko               | 33,9258 g     |
| Tłuszcz              | 20,0378 g     |
| Węglowodany          | 76,3079 g     |
| w tym NKT            | 10,9658 g     |
| W tym cukry          | 4,4166 g      |
| Błonnik              | 7,7340 g      |
| Sól                  | 2,5470 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-Wędlina 50g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 881,8800 kcal |
| Białko               | 42,1590 g     |
| Tłuszcz              | 27,2610 g     |
| Węglowodany          | 117,3770 g    |
| w tym NKT            | 15,6845 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 \*(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 | 1 212,8310 kcal |
| Białko               | 77,3680 g       |
| Tłuszcz              | 52,0057 g       |
| Węglowodany          | 121,0726 g      |
| w tym NKT            | 10,4908 g       |
| W tym cukry          | 34,0672 g       |
| Błonnik              | 22,3590 g       |

Data: 26-02-2026 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Szynka Chlebowa 50g \*(1, 7, 8, 9, 10), Pasta z pieczonych warzyw z oliwą z oliwek 120g \*(9), Rukola 20g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 647,5100 kcal |
| Białko               | 23,9740 g     |
| Tłuszcz              | 24,1140 g     |
| Węglowodany          | 86,2000 g     |
| w tym NKT            | 11,3391 g     |
| W tym cukry          | 8,3510 g      |
| Błonnik              | 15,7020 g     |
| Sól                  | 2,1380 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 | 779,0640 kcal |
| Białko               | 35,1158 g     |
| Tłuszcz              | 20,3542 g     |
| Węglowodany          | 120,8318 g    |
| w tym NKT            | 1,5816 g      |
| W tym cukry          | 27,9516 g     |
| Błonnik              | 19,4742 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 \*(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 \*(7, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa z  
mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 822,1500 kcal |
| Białko               | 38,1390 g     |
| Tłuszcz              | 25,1070 g     |
| Węglowodany          | 109,0000 g    |
| w tym NKT            | 15,0860 g     |
| W tym cukry          | 8,7350 g      |
| Błonnik              | 6,2140 g      |
| Sól                  | 1,7230 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 | 957,9600 kcal |
| Białko               | 46,7670 g     |
| Tłuszcz              | 32,6090 g     |
| Węglowodany          | 126,5980 g    |
| w tym NKT            | 10,6537 g     |
| W tym cukry          | 18,9460 g     |
| Błonnik              | 20,2710 g     |
| Sól                  | 0,2980 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, Ogórki Kwaszone 150g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 728,9000 kcal |
| Białko               | 34,9500 g     |
| Tłuszcz              | 28,3000 g     |
| Węglowodany          | 80,1000 g     |
| w tym NKT            | 17,6300 g     |
| W tym cukry          | 3,4000 g      |
| Błonnik              | 14,3500 g     |
| Sól                  | 2,8880 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 | 1 110,3500 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                  | 2,5600 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 | 836,4500 kcal |
| Białko               | 41,8400 g     |
| Tłuszcz              | 23,1680 g     |
| Węglowodany          | 102,2580 g    |
| w tym NKT            | 6,0886 g      |
| W tym cukry          | 15,3770 g     |
| Błonnik              | 12,0500 g     |
| Sól                  | 0,0590 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, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Papryka 150g

#### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 611,1500 kcal |
| Białko               | 24,7000 g     |
| Tłuszcz              | 15,1750 g     |
| Węglowodany          | 92,4000 g     |
| w tym NKT            | 8,9550 g      |
| W tym cukry          | 14,4000 g     |
| Błonnik              | 10,3000 g     |
| Sól                  | 2,1380 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      |

Data: 02-03-2026 - 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), Polędwica Sopocka 50g \*(10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 922,0000 kcal |
| Białko               | 41,0240 g     |
| Tłuszcz              | 29,8470 g     |
| Węglowodany          | 121,4600 g    |
| w tym NKT            | 16,1960 g     |
| W tym cukry          | 8,4450 g      |
| Błonnik              | 12,5340 g     |
| Sól                  | 0,9065 g      |

Data: 02-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa pieczarkowa z makaronem 400g \*(1, 3, 7, 9, P24), Bitki drobiowe 80g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g \*(1, 3, 7, P47), Kompot owocowy 200g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 946,8240 kcal |
| Białko               | 53,8760 g     |
| Tłuszcz              | 33,5260 g     |
| Węglowodany          | 123,3486 g    |
| w tym NKT            | 7,5956 g      |
| W tym cukry          | 14,3050 g     |
| Błonnik              | 21,9690 g     |
| Sól                  | 0,0340 g      |

Data: 02-03-2026 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb bałtonowski, graham, masło II \*(1, 7), Ser Twarogowy Półtłusty 120g \*(7, P47), Rukola 20g, Rzodkiewka 50g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 629,0000 kcal |
| Białko               | 33,3700 g     |
| Tłuszcz              | 18,9900 g     |
| Węglowodany          | 79,3200 g     |
| w tym NKT            | 12,1800 g     |
| W tym cukry          | 7,2600 g      |
| Błonnik              | 8,9700 g      |
| Sól                  | 2,2460 g      |

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

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g \*(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kakao 250g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 971,4800 kcal |
| Białko               | 44,7500 g     |
| Tłuszcz              | 31,7560 g     |
| Węglowodany          | 127,0510 g    |
| w tym NKT            | 17,1740 g     |
| W tym cukry          | 14,2150 g     |
| Błonnik              | 13,3320 g     |
| Sól                  | 1,7145 g      |

Data: 03-03-2026 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 400g \*(7, 9, 10), Gołąbki z mięsem i ryżem 200g \*(P24), Sos pomidorowy 100g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Galaretka z wiśnią 100g, Kompot z rabarbaru 200g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm        |
|----------------------|-----------------|
| Wartość energetyczna | 1 006,5000 kcal |
| Białko               | 29,4530 g       |
| Tłuszcz              | 35,2400 g       |
| Węglowodany          | 153,1530 g      |
| w tym NKT            | 12,8891 g       |
| W tym cukry          | 21,4600 g       |
| Błonnik              | 12,4240 g       |
| Sól                  | 0,2020 g        |

Data: 03-03-2026 - 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 Topiony Deliser 17,5g \*(7), Sałata Lodowa 25g

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 878,2400 kcal |
| Białko               | 33,2190 g     |
| Tłuszcz              | 40,1940 g     |
| Węglowodany          | 88,5550 g     |
| w tym NKT            | 13,1211 g     |
| W tym cukry          | 7,0290 g      |
| Błonnik              | 8,7670 g      |
| Sól                  | 2,6015 g      |

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

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g \*(10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 844,5000 kcal |
| Białko               | 35,6840 g     |
| Tłuszcz              | 24,8920 g     |
| Węglowodany          | 115,6000 g    |
| w tym NKT            | 14,8410 g     |
| W tym cukry          | 8,9600 g      |
| Błonnik              | 9,2840 g      |
| Sól                  | 1,7260 g      |

Data: 04-03-2026 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa gulaszowa 450g \*(1, 9, P24, P28), Kotlet z jaj 100g \*(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony z czosnkiem i cebulką 150g \*(1, 7, P24, P28), Kompot z truskawek mrożonych 200g

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm        |
|----------------------|-----------------|
| Wartość energetyczna | 1 229,7800 kcal |
| Białko               | 45,7700 g       |
| Tłuszcz              | 62,9860 g       |
| Węglowodany          | 132,1000 g      |
| w tym NKT            | 13,9234 g       |
| W tym cukry          | 19,9240 g       |
| Błonnik              | 21,1660 g       |
| Sól                  | 0,3740 g        |

**Data: 04-03-2026 - Środa****Dieta: Żywnienie Podstawowe****Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g \*(7, 10, P47), Sałata Zielona 25g, Ogórki Konserwowe 150g

**Charakterystyka**

| Wartość odżywcza     | Ilość Jm      |
|----------------------|---------------|
| Wartość energetyczna | 617,0700 kcal |
| Białko               | 30,7730 g     |
| Tłuszcz              | 19,9230 g     |
| Węglowodany          | 83,7500 g     |
| w tym NKT            | 10,8752 g     |
| W tym cukry          | 4,3670 g      |
| Błonnik              | 7,7340 g      |
| Sól                  | 3,5130 g      |

**Data: 04-03-2026 - 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     |

**\* 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 |                                       |