



Data: 06-11-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Polędwica Sopocka 50g \*(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Miód 25g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	923,6500 kcal
Białko	39,0865 g
Tłuszcz	28,9320 g
Węglowodany	126,2500 g
w tym NKT	16,2360 g
W tym cukry	26,9100 g
Błonnik	7,9390 g
Sól	2,9230 g

Data: 06-11-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z soczewicy 300g \*(7, 9, 10), Filet panierowany z indyka 90g \*(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Colesław 150g \*(3, 7, 10, P24), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.149,5000 kcal
Białko	42,4930 g
Tłuszcz	36,0860 g
Węglowodany	174,4700 g
w tym NKT	1,6039 g
W tym cukry	49,0880 g
Błonnik	15,9970 g
Sól	0,2335 g

Data: 06-11-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Pasta z twarogu i jaj 120g \*(7, P47), Rzodkiewka 150g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	746,1800 kcal
Białko	39,4270 g
Tłuszcz	28,0580 g
Węglowodany	84,5990 g
w tym NKT	13,4420 g
W tym cukry	7,0570 g
Błonnik	11,7660 g
Sól	2,2370 g

Data: 06-11-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Posiłek Nocny**

Skład: Mus Owocowy Z Kaszą Jaglaną 100g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	58,0000 kcal
Białko	0,7000 g
Tłuszcz	0,5000 g
Węglowodany	12,4000 g
w tym NKT	0,0100 g
W tym cukry	10,0000 g
Błonnik	1,3000 g

Data: 07-11-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Powidła 30g, Kakao 250g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	970,7300 kcal
Białko	43,7100 g
Tłuszcz	26,7710 g
Węglowodany	134,7410 g
w tym NKT	15,9320 g
W tym cukry	26,8100 g
Błonnik	10,8620 g
Sól	2,6170 g

Data: 07-11-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

Skład: Zupa ogórkowa 450g \*(1, 7, 9), Gołąbki z mięsem i kaszą pęczak 200g \*(P24), Sos pomidorowy 100g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 270g \*(P39), Kompot owocowy 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.158,1900 kcal
Białko	39,6600 g
Tłuszcz	31,4800 g
Węglowodany	199,2450 g
w tym NKT	8,2685 g
W tym cukry	36,9400 g
Błonnik	13,9200 g
Sól	0,2140 g

Data: 07-11-2023 - Wtorek

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: 07-11-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Sałatka z brokułami i kurczakiem 180g \*(3, 9), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g \*(7, P47), Sałata Lodowa 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	776,7900 kcal
Białko	35,1640 g
Tłuszcz	30,7040 g
Węglowodany	88,5750 g
w tym NKT	15,5556 g
W tym cukry	6,6860 g
Błonnik	12,7320 g
Sól	2,3210 g

Data: 08-11-2023 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Kluski lane na mleku 300g \*(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło \*(1, 7), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Papryka 120g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	898,9800 kcal
Białko	41,9990 g
Tłuszcz	26,5760 g
Węglowodany	121,5520 g
w tym NKT	15,4480 g
W tym cukry	19,8800 g
Błonnik	8,7640 g
Sól	2,6730 g

Data: 08-11-2023 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Pasta z sera białego, jaj i wędlin 100g \*(1, 6, 7, 9, 10, P47), Sałata - Rukola 25g, Pomidory 150g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	679,4300 kcal
Białko	37,4300 g
Tłuszcz	21,5840 g
Węglowodany	80,9520 g
w tym NKT	10,2650 g
W tym cukry	3,9300 g
Błonnik	14,0000 g
Sól	3,4165 g

Data: 08-11-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szpinakowa 450g \*(1, 7, 9, P47), Filet z kurczaka z warzywami 80g \*(1, 9), Ryż na sypko 160g \*(7), Koktajl truskawka-mango na maśle 250g \*(7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	951,5900 kcal
Białko	50,2520 g
Tłuszcz	21,7650 g
Węglowodany	139,5990 g
w tym NKT	6,4318 g
W tym cukry	38,7160 g
Błonnik	14,9130 g
Sól	0,2406 g

Data: 08-11-2023 - 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: 09-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g \*(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g \*(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g \*(1, 7), Masło Porcyjne 15g \*(7), Ser Żółty - Gouda 50g \*(7), Ogórki Kwaszone 100g, Pomidory 100g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	954,4000 kcal
Białko	41,9740 g
Tłuszcz	37,2220 g
Węglowodany	114,0400 g
w tym NKT	23,0330 g
W tym cukry	8,9300 g
Błonnik	10,8840 g
Sól	1,9150 g

Data: 09-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Schab z morelą 80g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z selera i jabłek z rodzynkami i orzechami \*(7, 9, P39), kompot z czerwonej porzeczki 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.073,5640 kcal
Białko	44,4130 g
Tłuszcz	28,8982 g
Węglowodany	176,9366 g
w tym NKT	5,3131 g
W tym cukry	66,9070 g
Błonnik	23,5735 g

Data: 09-11-2023 - Czwartek

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: 09-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Sałatka jarzynowa 110g \*(3, 7, 9), Szyunka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Sałata Zielona 25g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	626,8900 kcal
Białko	25,7640 g
Tłuszcz	18,5830 g
Węglowodany	91,1770 g
w tym NKT	9,2131 g
W tym cukry	5,8710 g
Błonnik	11,1920 g
Sól	3,1380 g

Data: 10-11-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Płatki owsiane na mleku 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Jajecznica z zieloną pietruszką 125g \*(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Serek Haga 16,66g \*(7)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	964,1362 kcal
Białko	39,2498 g
Tłuszcz	45,7186 g
Węglowodany	97,8281 g
w tym NKT	25,4975 g
W tym cukry	9,1802 g
Błonnik	9,0410 g
Sól	1,8796 g

Data: 10-11-2023 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz zabielały z makaronem 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Ser biały ze śmietaną i cebulą 200g \*(7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi 150g \*(P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	936,8500 kcal
Białko	49,7980 g
Tłuszcz	16,0600 g
Węglowodany	161,7690 g
w tym NKT	0,9491 g
W tym cukry	60,7000 g
Błonnik	20,1540 g
Sól	0,1400 g

Data: 10-11-2023 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Sałatka kaszubska 120g \*(3, 4, 7, 10, P24), Sałata - Rukola 25g, Jabłka Deserowe 270g \*(P39)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	921,3613 kcal
Białko	27,3392 g
Tłuszcz	32,0888 g
Węglowodany	133,8625 g
w tym NKT	8,5550 g
W tym cukry	3,2500 g
Błonnik	7,7000 g
Sól	2,1380 g

Data: 10-11-2023 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Skyr 140g \*(7)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	86,8000 kcal
Białko	16,8000 g
Tłuszcz	0,0140 g
Węglowodany	4,9000 g
W tym cukry	4,9000 g
Sól	0,2100 g

Data: 11-11-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z makaronem 300g \*(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Parówki Drobiowe 120g \*(6, 7, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.084,4000 kcal
Białko	47,2840 g
Tłuszcz	41,0220 g
Węglowodany	109,6650 g
w tym NKT	19,8910 g
W tym cukry	10,1550 g
Błonnik	12,5140 g
Sól	4,1230 g

Data: 11-11-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa neapolitańska 450g \*(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g \*(1, 3, 7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	859,3900 kcal
Białko	46,7560 g
Tłuszcz	29,2600 g
Węglowodany	121,1160 g
w tym NKT	5,2712 g
W tym cukry	37,2250 g
Błonnik	15,2030 g
Sól	0,0200 g

Data: 11-11-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Posiłek Nocny**

**Skład:** Mus Owocowo-Warzywny Jabłko, Burak, Truskawka 100g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	50,0000 kcal
Białko	0,6000 g
Węglowodany	10,0000 g
W tym cukry	10,0000 g
Błonnik	1,8000 g
Sól	0,0100 g

Data: 11-11-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g \*(1, 6, 9, 10), Ser Topiony Kostka 17,5 G 17,5g \*(7), Sałata Lodowa 25g, Jogurt Owocowy 100 G 100g \*(7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	687,5250 kcal
Białko	25,3500 g
Tłuszcz	24,2250 g
Węglowodany	88,5350 g
w tym NKT	13,9900 g
W tym cukry	18,1000 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,5880 g

Data: 12-11-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g \*(7, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 18,75g \*(7), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	907,7750 kcal
Białko	39,8890 g
Tłuszcz	29,8820 g
Węglowodany	118,0375 g
w tym NKT	17,3573 g
W tym cukry	13,1975 g
Błonnik	9,2890 g
Sól	3,8268 g

Data: 12-11-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa z cukinii z ziemniakami 400g \*(7, 9, 10, P47), Filet z indyka gotowany 80g \*(9), Sos potrawkowy 100g \*(1, 3, 7), Ryż na sypko 160g \*(7), Brokuły z tartą bułką 150g \*(1, 3, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.019,9640 kcal
Białko	43,7110 g
Tłuszcz	29,7742 g
Węglowodany	146,9966 g
w tym NKT	16,6045 g
W tym cukry	38,2860 g
Błonnik	12,0580 g
Sól	0,1050 g

Data: 12-11-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g \*(1, 6, 7, 9, 10), Pomidory 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g



### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	617,1500 kcal
Białko	21,2500 g
Tłuszcz	19,8250 g
Węglowodany	90,2000 g
w tym NKT	8,6300 g
W tym cukry	14,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	2,1380 g

Data: 12-11-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Dar Pure 250g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	130,0000 kcal
Białko	5,7500 g
Tłuszcz	2,0000 g
Węglowodany	21,2500 g
w tym NKT	1,2500 g
W tym cukry	19,0000 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 - Siarczyn 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	