



Data: 13-11-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z makaronem 300g \*(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham ,  
masło \*(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g \*(6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa  
z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	825,8000 kcal
Białko	38,4340 g
Tłuszcz	25,3720 g
Węglowodany	107,2600 g
w tym NKT	15,0010 g
W tym cukry	9,5300 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	2,7730 g

Data: 13-11-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Kapuśniak mazurski 500g \*(9, 10, P24), Schab duszony z pomidorami 80g \*(1),  
Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z zieleniny 120g \*(7, P39, P47), Kompot  
owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.020,1400 kcal
Białko	41,9820 g
Tłuszcz	33,9310 g
Węglowodany	148,9520 g
w tym NKT	6,9786 g
W tym cukry	48,2390 g
Błonnik	15,7260 g
Sól	0,2300 g

Data: 13-11-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Ser biały z koperkiem 100g \*  
(7, P47), Sałata Zielona 25g, Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	799,6600 kcal
Białko	39,2040 g
Tłuszcz	27,2160 g
Węglowodany	95,9930 g
w tym NKT	13,0690 g
W tym cukry	21,1290 g
Błonnik	7,7820 g
Sól	2,2730 g

Data: 13-11-2023 - 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: 14-11-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z budyniu 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szynka Biała 50g \*(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	870,4300 kcal
Białko	38,3050 g
Tłuszcz	27,0610 g
Węglowodany	114,6010 g
w tym NKT	16,1320 g
W tym cukry	14,7100 g
Błonnik	10,2120 g
Sól	3,0660 g

Data: 14-11-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa jarzynowa 450g \*(1, 7, 9, 10), Kurczak duszony 150g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 180g \*(1, 7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.207,5600 kcal
Białko	63,2430 g
Tłuszcz	45,2770 g
Węglowodany	149,2400 g
w tym NKT	13,2703 g
W tym cukry	56,5600 g
Błonnik	17,5180 g
Sól	0,0060 g

Data: 14-11-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Posiłek Nocny**

**Skład:** Jogurt Owocowy-Kubeczki 150 G 150g \*(7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	127,5000 kcal
Białko	5,1000 g
Tłuszcz	3,1500 g
Węglowodany	19,5000 g
w tym NKT	2,1000 g
W tym cukry	19,5000 g

Data: 14-11-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Pasta jajeczna ze szpinakiem 100g \*(1, 3, 7), Sałata Lodowa 25g, Cripsy Jabłko 18g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	729,7100 kcal
Białko	23,8090 g
Tłuszcz	26,8910 g
Węglowodany	94,6600 g
w tym NKT	11,1104 g
W tym cukry	16,7420 g
Błonnik	11,1990 g
Sól	2,2738 g

Data: 15-11-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g \*(6, 7, 9), Ser Topiony Gouda 17 G 17g \*(7), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	910,0500 kcal
Białko	45,8640 g
Tłuszcz	30,0470 g
Węglowodany	114,3600 g
w tym NKT	17,8660 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	9,6640 g
Sól	2,5855 g

Data: 15-11-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

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

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	704,8500 kcal
Białko	30,6875 g
Tłuszcz	20,1600 g
Węglowodany	96,8870 g
w tym NKT	9,3790 g
W tym cukry	22,1140 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,0371 g

Data: 15-11-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa selerowa z lanym ciastem 450g \*(1, 3, 7, 9, 10), Gulasz wołowy d 240g \*(1, 7), Kasza gryczana na sypko 100g \*(1, 7), Surówka z kapusty pekińskiej 180g \*(P39), Kompot z rabarbaru 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	946,1940 kcal
Białko	46,3730 g
Tłuszcz	28,0682 g
Węglowodany	138,4036 g
w tym NKT	7,2512 g
W tym cukry	40,4520 g
Błonnik	19,2690 g

Data: 15-11-2023 - 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: 16-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Płatki owsiane na mleku 300g \*(1, 7, P47), Chleb Baltonowski 70g \*(1, 7), Bułka Grahamka 50g \*(1, 3, 7), Masło Porcyjne 15g \*(7), Szyunka Gotowana 50g \*(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	845,7000 kcal
Białko	37,6140 g
Tłuszcz	28,4520 g
Węglowodany	112,6600 g
w tym NKT	16,1120 g
W tym cukry	9,1400 g
Błonnik	13,3640 g
Sól	2,4130 g

Data: 16-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa ziemniaczana 450g \*(7, 9, 10), Kotlet z ciecierzycy z warzywami \*(1, 3, 7, 9, 10, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Sałata zielona z kefirem i śmietaną 50g \*(7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.033,0070 kcal
Białko	25,1176 g
Tłuszcz	33,4744 g
Węglowodany	165,5764 g
w tym NKT	1,7112 g
W tym cukry	44,5260 g
Błonnik	17,5910 g
Sól	0,0300 g

Data: 16-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski Wysokobiałkowy 200g 200g

### 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: 16-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g \*(7, P47), Sałata Zielona 25g, Filet z kurczaka w galarecie 150g \*(P16)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	671,3000 kcal
Białko	37,8540 g
Tłuszcz	22,2510 g
Węglowodany	76,8150 g
w tym NKT	13,9011 g
W tym cukry	6,6860 g
Błonnik	8,0870 g
Sól	2,3388 g

Data: 17-11-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g \*(1, 7, P47), Jajecznica z zieloną pietruszką 125g \*(3, 7), Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47), Pomidory Koktajlowe 150g, Serek Haga 16,66g \*(7)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	644,5362 kcal
Białko	35,7438 g
Tłuszcz	32,7306 g
Węglowodany	51,8681 g
w tym NKT	16,4215 g
W tym cukry	6,8802 g
Błonnik	2,3450 g
Sól	0,1806 g

Data: 17-11-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g \*(7, 9, 10), Filet rybny saute 120g \*(1, 4, P24),  
Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 120g \*(P24, P39), Kompot ze  
śliwek mrożonych 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.057,2900 kcal
Białko	38,7960 g
Tłuszcz	38,6500 g
Węglowodany	148,9220 g
w tym NKT	0,9802 g
W tym cukry	50,3600 g
Błonnik	13,6830 g
Sól	0,4400 g

Data: 17-11-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Ser biały z suszonymi  
pomidorami 100g \*(7, P47), Sałata - Rukola 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	688,9600 kcal
Białko	30,4840 g
Tłuszcz	26,7290 g
Węglowodany	78,7100 g
w tym NKT	11,9391 g
W tym cukry	7,4110 g
Błonnik	8,5920 g
Sól	2,4180 g

Data: 17-11-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowy Pomarańcza 120g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	68,4000 kcal
Białko	0,6000 g
Tłuszcz	0,4800 g
Węglowodany	14,5200 g
w tym NKT	0,0600 g
W tym cukry	13,9200 g
Błonnik	2,1600 g

Data: 18-11-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z ryżem 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szyunka Chlebowa 50g \*(1, 6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	809,6500 kcal
Białko	35,1390 g
Tłuszcz	25,0570 g
Węglowodany	109,0000 g
w tym NKT	14,9360 g
W tym cukry	8,7350 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	3,0730 g

Data: 18-11-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa szparagowa z makaronem 450g \*(1, 3, 7, 9, 10), Filet duszony z indyka 90g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g \*(1, 7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	904,1000 kcal
Białko	41,4420 g
Tłuszcz	19,4260 g
Węglowodany	126,5340 g
w tym NKT	3,3330 g
W tym cukry	44,3350 g
Błonnik	14,5930 g
Sól	0,8370 g

Data: 18-11-2023 - Sobota

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: 18-11-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Ser Żółty - Gouda 30g \*(7), Kiełbasa Szyunkowa 50g \*(1, 6, 9, 10), Ogórki Kwaszone 100g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	641,1000 kcal
Białko	28,9500 g
Tłuszcz	23,4500 g
Węglowodany	75,3500 g
w tym NKT	14,2550 g
W tym cukry	3,2500 g
Błonnik	7,8000 g
Sól	2,5880 g

Data: 19-11-2023 - 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), Ketchup Porcyjny 20 G 20g, Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.159,3000 kcal
Białko	48,7940 g
Tłuszcz	42,1620 g
Węglowodany	127,3700 g
w tym NKT	20,2060 g
W tym cukry	16,9300 g
Błonnik	9,3740 g
Sól	5,1100 g

Data: 19-11-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa Solferino 400g \*(1, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 80g \*(1, 9, 10, P24), Kasza jęczmienna 100g \*(1, 7), Brukselka z bułką tartą 150g \*(1, 3, 7, P47), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.129,9000 kcal
Białko	42,2430 g
Tłuszcz	47,5950 g
Węglowodany	142,4930 g
w tym NKT	13,6184 g
W tym cukry	38,5370 g
Błonnik	19,3670 g
Sól	0,1284 g

Data: 19-11-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Sałata Zielona 25g, Cripsy Ananas 15 G 15g \*(P16)



### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	511,5500 kcal
Białko	21,4350 g
Tłuszcz	14,7350 g
Węglowodany	69,6650 g
w tym NKT	8,8440 g
W tym cukry	11,8650 g
Błonnik	8,1100 g
Sól	2,6215 g

Data: 19-11-2023 - Niedziela

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

**\* 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	