



Data: 27-11-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \* (1, 7), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	811,6000 kcal
Białko	38,9940 g
Tłuszcz	25,6220 g
Węglowodany	104,8640 g
w tym NKT	15,0910 g
W tym cukry	6,9900 g
Błonnik	9,0440 g
Sól	2,6730 g

Data: 27-11-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 450g \*(1, 7, 9), Schab nadziewany śliwką suszoną 80g \*(1), Ziemniaki z wody 220g, Surówka z marchwi i chrzanzu 150g \*(7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.037,6000 kcal
Białko	44,7610 g
Tłuszcz	26,6410 g
Węglowodany	164,5530 g
w tym NKT	5,1010 g
W tym cukry	53,2680 g
Błonnik	21,1650 g
Sól	0,0456 g

Data: 27-11-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Pasta z sera białego i jaj 150g \*(3, 7, P47), Sałata - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	743,9600 kcal
Białko	36,8940 g
Tłuszcz	30,1790 g
Węglowodany	78,4300 g
w tym NKT	13,0551 g
W tym cukry	6,5510 g
Błonnik	7,7420 g
Sól	2,2280 g

Data: 27-11-2023 - 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: 28-11-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z budyniu 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g \*(7, P47), Powidła 30g, Sałata Zielona 25g, Kakao 250g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	943,6300 kcal
Białko	32,4650 g
Tłuszcz	32,7110 g
Węglowodany	125,7860 g
w tym NKT	20,5670 g
W tym cukry	28,4450 g
Błonnik	8,7620 g
Sól	1,8990 g

Data: 28-11-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa z cukinii z ziemniakami 400g \*(7, 9, 10, P47), Gołąbki z mięsem, pieczarkami i kaszą pęczak 200g \*(P24), Sos pomidorowy 100g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 220g, Jabłka Deserowe 220g \*(P39), kompot z czerwonej porzeczki 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.075,0100 kcal
Białko	39,1190 g
Tłuszcz	26,4960 g
Węglowodany	192,4580 g
w tym NKT	7,4430 g
W tym cukry	42,1390 g
Błonnik	13,8370 g
Sól	0,2540 g

Data: 28-11-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Szyńska 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: 28-11-2023 - Wtorek

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: 29-11-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	850,4000 kcal
Białko	40,4140 g
Tłuszcz	26,2070 g
Węglowodany	114,8500 g
w tym NKT	14,9760 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	9,6640 g
Sól	2,7255 g

Data: 29-11-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

### Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g \*(9, 10), Makaron penne 100g \*(1, 3), Sos boloński 260g \*(1, 7, 9, P24), Koktajl truskawkowy 250g \*(7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.122,8900 kcal
Białko	50,5880 g
Tłuszcz	36,0830 g
Węglowodany	163,1400 g
w tym NKT	6,6057 g
W tym cukry	43,5070 g
Błonnik	12,2940 g
Sól	0,3520 g

Data: 29-11-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 150g \*(1, 6, 7, 9, 10, P47), Sałata Lodowa 25g, Cripsy Ananas 15 G 15g \*(P16)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	723,4700 kcal
Białko	40,0880 g
Tłuszcz	21,3880 g
Węglowodany	88,3750 g
w tym NKT	10,0102 g
W tym cukry	13,3170 g
Błonnik	9,6540 g
Sól	3,1200 g

Data: 29-11-2023 - 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: 30-11-2023 - 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), Szyńka Gotowana 50g \*(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	867,5300 kcal
Białko	39,1990 g
Tłuszcz	28,9010 g
Węglowodany	113,8820 g
w tym NKT	16,4240 g
W tym cukry	9,0600 g
Błonnik	12,4840 g
Sól	2,4130 g

Data: 30-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Krupnik zabieleny 450g \*(1, 7, 9, 10), Kurczak duszony 150g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 180g \*(1, 7), Kompot owocowy 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.236,9400 kcal
Białko	67,3810 g
Tłuszcz	42,7450 g
Węglowodany	156,9410 g
w tym NKT	8,8612 g
W tym cukry	53,2000 g
Błonnik	14,8430 g
Sól	0,0020 g

Data: 30-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Sałatka z indykiem, kukurydzą, ananasem 190g \*(3, 7, 10, P16), Sałata Zielona 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	825,7100 kcal
Białko	28,5910 g
Tłuszcz	22,6300 g
Węglowodany	122,4530 g
w tym NKT	9,4751 g
W tym cukry	14,7050 g
Błonnik	9,6620 g
Sól	2,3780 g

Data: 30-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnie 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: 01-12-2023 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Jajecznicza z zieloną pietruszką 125g \*(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.019,5550 kcal
Białko	44,1010 g
Tłuszcz	44,2190 g
Węglowodany	108,8350 g
w tym NKT	23,6871 g
W tym cukry	8,8305 g
Błonnik	8,1850 g
Sól	1,7270 g

Data: 01-12-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa pomidorowa z ryżem 400g \*(7, 9, 10), Filet z dorsza panierowany 96g \*(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty i zielonego ogórka 150g \*(7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.107,6600 kcal
Białko	43,4740 g
Tłuszcz	36,8140 g
Węglowodany	160,2150 g
w tym NKT	0,9676 g
W tym cukry	49,9260 g
Błonnik	13,1120 g
Sól	0,6250 g

Data: 01-12-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Pasta z sera białego i warzyw 150g \*(7, P47), Salata - Rukola 25g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	547,4300 kcal
Białko	28,3420 g
Tłuszcz	17,9730 g
Węglowodany	67,2740 g
w tym NKT	8,7880 g
W tym cukry	6,6520 g
Błonnik	8,3660 g
Sól	1,7810 g

Data: 01-12-2023 - Piątek

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: 02-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z ryżem 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g \*(1, 6, 9, 10), Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47), Salata Zielona 25g

### 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: 02-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 450g \*(1, 3, 7, 9, 10), Mięso wieprzowe duszone 80g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g \*(1, 3, 7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.048,4300 kcal
Białko	39,0020 g
Tłuszcz	40,9660 g
Węglowodany	140,8460 g
w tym NKT	12,0491 g
W tym cukry	42,2740 g
Błonnik	15,6410 g
Sól	0,8695 g

Data: 02-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g \*(7), Pomidory 150g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	591,4030 kcal
Białko	25,5216 g
Tłuszcz	17,5502 g
Węglowodany	79,1787 g
w tym NKT	10,8301 g
W tym cukry	5,3287 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,5309 g

Data: 02-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnie 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: 03-12-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g \*(1, 6, 7, 9, 10), Jajko gotowane 50g \*(3), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	931,9000 kcal
Białko	44,3890 g
Tłuszcz	31,4570 g
Węglowodany	117,3500 g
w tym NKT	16,3510 g
W tym cukry	11,1100 g
Błonnik	9,2890 g
Sól	3,3955 g

Data: 03-12-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa Solferino 400g \*(1, 7, 9, 10), Potrawka z indyka 150g \*(1, 7, 9, P47), Ryż na sypko 160g \*(7), Marchew z groszkiem 160g \*(1, 7), kompot z czerwonej porzeczki 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	956,7600 kcal
Białko	41,7120 g
Tłuszcz	21,4780 g
Węglowodany	137,0690 g
w tym NKT	4,9707 g
W tym cukry	40,4150 g
Błonnik	11,1290 g
Sól	0,0912 g

Data: 03-12-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Ser Żółty - Gouda 30g \*(7), Kiełbasa Szynekowa 50g \*(1, 6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	633,6000 kcal
Białko	28,3000 g
Tłuszcz	23,4000 g
Węglowodany	74,1750 g
w tym NKT	14,2650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,5880 g

Data: 03-12-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Posiłek Nocny**

**Skład:** Jogurt Naturalny 150 G \*(7, P47)



## Charakterystyka

<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Ilość Jm</b>
<i>Wartość energetyczna</i>	<i>90,0000 kcal</i>
<i>Białko</i>	<i>6,0000 g</i>
<i>Tłuszcz</i>	<i>3,7500 g</i>
<i>Węglowodany</i>	<i>7,9500 g</i>
<i>w tym NKT</i>	<i>2,5500 g</i>
<i>W tym cukry</i>	<i>7,9500 g</i>
<i>Sól</i>	<i>0,1650 g</i>

**\* 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	