



Data: 04-12-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	832,9000 kcal
Białko	39,2640 g
Tłuszcz	24,9070 g
Węglowodany	110,9000 g
w tym NKT	15,0010 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	12,9640 g
Sól	2,6755 g

Data: 04-12-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona z pieczarkami 80g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z czerwoną kapustą 150g \*(P39), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	973,4540 kcal
Białko	53,4950 g
Tłuszcz	28,6372 g
Węglowodany	153,3186 g
w tym NKT	5,0438 g
W tym cukry	43,2090 g
Błonnik	17,7740 g
Sól	0,0300 g

Data: 04-12-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Sałatka ze śledzi sułtańska 150g \*(4, P24), Sałata Zielona 25g, Ser Topiony Kostka 17,5 G \*(7), Jabłka Deserowe 250g \*(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.005,1850 kcal
Białko	31,2045 g
Tłuszcz	44,7060 g
Węglowodany	121,2470 g
w tym NKT	11,7795 g
W tym cukry	27,8085 g
Błonnik	8,9700 g
Sól	3,1040 g

Data: 04-12-2023 - 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: 05-12-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z budyniu 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Polędwica Sopocka 50g \*(1, 6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g, Kakao 250g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	864,9300 kcal
Białko	39,1550 g
Tłuszcz	28,9610 g
Węglowodany	108,6260 g
w tym NKT	16,9670 g
W tym cukry	14,5850 g
Błonnik	8,7620 g
Sól	2,9160 g

Data: 05-12-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa z soczewicy 300g \*(7, 9, 10), Filet panierowany z indyka 90g \*(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 220g, Mizeria z kefirem 150g \*(7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.148,7800 kcal
Białko	44,4980 g
Tłuszcz	34,4130 g
Węglowodany	167,8800 g
w tym NKT	1,8638 g
W tym cukry	49,6230 g
Błonnik	15,1780 g
Sól	0,2170 g

Data: 05-12-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Pasta jajeczna ze szpinakiem 100g \*(3), Pomidory Koktajlowe 150g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	686,4100 kcal
Białko	25,5340 g
Tłuszcz	28,8140 g
Węglowodany	79,1400 g
w tym NKT	11,8301 g
W tym cukry	3,4810 g
Błonnik	10,1820 g
Sól	2,1380 g

Data: 05-12-2023 - 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: 06-12-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g \*(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g \*(6, 9, 10), Papryka 130g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	853,6300 kcal
Białko	41,5090 g
Tłuszcz	27,2410 g
Węglowodany	109,8120 g
w tym NKT	15,5080 g
W tym cukry	8,8900 g
Błonnik	8,9640 g
Sól	2,7730 g

Data: 06-12-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g \*(7, 9, 10), Gulasz wołowy 240g \*(1, 7, P24), Kasza gryczana na sypko 100g \*(1, 7), Surówka z kapusty pekińskiej 120g \*(7, P39), Kompot z truskawek mrożonych 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.112,8800 kcal
Białko	46,9270 g
Tłuszcz	35,0920 g
Węglowodany	160,2150 g
w tym NKT	7,6848 g
W tym cukry	45,5930 g
Błonnik	18,9310 g
Sól	0,0675 g

Data: 06-12-2023 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 140g \*(1, 6, 7, 9, 10, P47), Sałata Zielona 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	665,3930 kcal
Białko	33,1255 g
Tłuszcz	23,8925 g
Węglowodany	76,4224 g
w tym NKT	9,6888 g
W tym cukry	3,2770 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,4958 g

Data: 06-12-2023 - Środa

Dieta: Żywienie 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: 07-12-2023 - Czwartek

Dieta: Żywienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

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

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	876,8000 kcal
Białko	37,8040 g
Tłuszcz	28,2720 g
Węglowodany	119,3400 g
w tym NKT	15,6820 g
W tym cukry	9,6300 g
Błonnik	14,0540 g
Sól	2,3630 g

Data: 07-12-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa z dyni z makaronem 300g \*(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet mielony z karkówki 100g \*(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałata lodowa z ogórkiem, marchwią i pomidorkami 120g \*(7, P39, P47), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.093,6244 kcal
Białko	36,5630 g
Tłuszcz	37,3591 g
Węglowodany	161,6838 g
w tym NKT	10,2828 g
W tym cukry	49,7430 g
Błonnik	16,8060 g
Sól	0,3588 g

Data: 07-12-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Sałatka meksykańska 150g \*(3, 7, 9, 10), Szyntka Tostowa Z Kurczaka 50g \*(1, 6, 9, 10)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	730,5000 kcal
Białko	26,8000 g
Tłuszcz	24,6800 g
Węglowodany	92,2000 g
w tym NKT	10,2750 g
W tym cukry	8,9200 g
Błonnik	12,9000 g
Sól	3,2300 g

Data: 07-12-2023 - 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: 08-12-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z kaszką manną 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Jajko gotowane 50g \*(3), Pomidory Koktajlowe 150g, Serek Haga 16,66g \*(7), Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	888,7812 kcal
Białko	35,9368 g
Tłuszcz	33,0736 g
Węglowodany	108,9731 g
w tym NKT	20,0354 g
W tym cukry	9,4797 g
Błonnik	8,1640 g
Sól	1,8916 g

Data: 08-12-2023 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g \*(1, 7, 9, 10), Ziemniaki z wody 200g, Ogórki Kwaszone 170g, Kompot owocowy 200g, Śledź z kefirem i śmietaną 120g \*(4, 7, P24, P39, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.059,8900 kcal
Białko	54,2300 g
Tłuszcz	35,2560 g
Węglowodany	144,3420 g
w tym NKT	1,4895 g
W tym cukry	46,5180 g
Błonnik	14,4780 g

Data: 08-12-2023 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 150g \*(7, P47), Sałata Lodowa 25g, Jabłka Deserowe 230g \*(P39)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	775,0800 kcal
Białko	34,6020 g
Tłuszcz	25,6980 g
Węglowodany	101,3790 g
w tym NKT	9,3150 g
W tym cukry	7,6970 g
Błonnik	8,9260 g
Sól	2,4120 g

Data: 08-12-2023 - Piątek

Dieta: Żywnie 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: 09-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

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

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	818,3000 kcal
Białko	35,4340 g
Tłuszcz	25,3720 g
Węglowodany	108,3600 g
w tym NKT	15,0510 g
W tym cukry	9,5300 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	3,0730 g

Data: 09-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa kalafiorowa 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka gotowany 80g \*(9), Sos chrzanowy 100g \*(1, 7, 9, 10), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g \*(1, 7), Kompot z rabarbaru 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	937,5370 kcal
Białko	47,7975 g
Tłuszcz	24,7101 g
Węglowodany	122,5258 g
w tym NKT	6,4655 g
W tym cukry	42,1100 g
Błonnik	17,1000 g
Sól	0,1095 g

Data: 09-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Szyńka Konserwowa Wp-Mielona 50g \*(1, 6, 7, 9, 10), Ser Topiony Kostka 17,5 G 17,5g \*(7), Sałata Zielona 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	580,5250 kcal
Białko	22,0500 g
Tłuszcz	20,3250 g
Węglowodany	73,6350 g
w tym NKT	11,5400 g
W tym cukry	3,8000 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,6880 g

Data: 09-12-2023 - 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: 10-12-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło \*(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g \*(7), Jajko gotowane 50g \*(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	911,4000 kcal
Białko	44,4640 g
Tłuszcz	30,3120 g
Węglowodany	112,4770 g
w tym NKT	16,5660 g
W tym cukry	10,8450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,4900 g

Data: 10-12-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 450g \*(7, 9, 10), Szyńka duszona 80g \*(1), Kasza jęczmienna 100g \*(1, 7), Brukselka z bułką tartą 150g \*(1, 3, 7, P47), Kompot z czarnej porzeczki 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.196,8100 kcal
Białko	45,8690 g
Tłuszcz	52,1890 g
Węglowodany	149,0850 g
w tym NKT	18,1241 g
W tym cukry	39,4410 g
Błonnik	24,4020 g
Sól	0,0925 g



Data: 10-12-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Indyk Bracki- Wędlina 50g, Papryka 150g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	569,9000 kcal
Białko	25,1000 g
Tłuszcz	15,7500 g
Węglowodany	80,4000 g
w tym NKT	9,2550 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,1380 g

Data: 10-12-2023 - 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	