



Data: 01-04-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Herbata z cytryną 200g \*(P69), Chleb baltonowski, graham, masło \*(1, 7), Jajko gotowane 50g \*(3), Parówki Drobiowe 120g \*(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 20 G 20g, Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	823,9000 kcal
Białko	34,1950 g
Tłuszcz	35,5000 g
Węglowodany	70,9550 g
w tym NKT	15,3450 g
W tym cukry	8,1550 g
Błonnik	12,4400 g
Sól	4,5310 g

Data: 01-04-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa cukiniowa z ziemniakami 400g \*(7, 9, 10, P47), Polędwica wieprzowa duszona 80g \*(1, 7), Kasza jęczmienna 100g \*(1, 7), Bukiet warzyw 150g \*(7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	937,7900 kcal
Białko	48,3560 g
Tłuszcz	31,6720 g
Węglowodany	125,1040 g
w tym NKT	11,5581 g
W tym cukry	38,5530 g
Błonnik	13,6980 g
Sól	0,1915 g

Data: 01-04-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Filet z kurczaka z warzywami w galarecie 150g \*(P16), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g \*(7, P47), Sałata Lodowa 25g, Babka Piaskowa 130g \*(1), Mandarynka Świeża \*(P69)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.170,0850 kcal
Białko	47,1105 g
Tłuszcz	29,7475 g
Węglowodany	176,5400 g
w tym NKT	14,2542 g
W tym cukry	15,5370 g
Błonnik	11,5990 g
Sól	2,3350 g

Data: 01-04-2024 - 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: 02-04-2024 - 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 \*(1, 6, 7, 9, 10), Papryka 150g, Kakao 250g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	926,6300 kcal
Białko	42,5900 g
Tłuszcz	28,5160 g
Węglowodany	123,9750 g
w tym NKT	15,7870 g
W tym cukry	11,9150 g
Błonnik	12,2220 g
Sól	2,9175 g

Data: 02-04-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g \*(9, 10), Kotlet pożarski 100g \*(1, 3, 7, P47), 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	1.156,1500 kcal
Białko	47,1460 g
Tłuszcz	38,1410 g
Węglowodany	164,7820 g
w tym NKT	8,0009 g
W tym cukry	41,7810 g
Błonnik	18,0550 g
Sól	0,3000 g

Data: 02-04-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Sałatka z tuńczyka z czerwoną fasolką 120g \*(3, 4, 9), Serek Haga 16,66g \*(7), Sałata - Rukola 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	829,9962 kcal
Białko	36,0303 g
Tłuszcz	32,8701 g
Węglowodany	88,7811 g
w tym NKT	14,0658 g
W tym cukry	5,4637 g
Błonnik	10,6280 g
Sól	2,6031 g

Data: 02-04-2024 - 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: 03-04-2024 - Środa

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 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	848,2000 kcal
Białko	40,1840 g
Tłuszcz	26,3420 g
Węglowodany	111,7940 g
w tym NKT	15,2110 g
W tym cukry	7,0800 g
Błonnik	14,2340 g
Sól	2,6730 g

Data: 03-04-2024 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa jarzynowa 450g \*(1, 7, 9, 10), Gulasz z ciecierzycą 320g \*(9), Ryż brązowy 160g \*(7), Jabłka Deserowe 200g \*(P39), Kompot z truskawek mrożonych 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.009,8570 kcal
Białko	30,6402 g
Tłuszcz	26,6800 g
Węglowodany	169,4788 g
w tym NKT	5,2405 g
W tym cukry	44,9869 g
Błonnik	25,3255 g
Sól	0,2600 g

Data: 03-04-2024 - Środa

Dieta: Żywienie 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 Zielona 25g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	659,6330 kcal
Białko	38,1200 g
Tłuszcz	20,5411 g
Węglowodany	77,3798 g
w tym NKT	11,2290 g
W tym cukry	4,8948 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	3,8547 g

Data: 03-04-2024 - 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: 04-04-2024 - Czwartek

Dieta: Żywienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z budyniu 300g \*(7, P47), Bułka Grahamka 50g \*(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g \*(1, 7), Masło Porcyjne 15g \*(7), Kielbasa Szynekowa Drobiowa 50g \*(7, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	809,1000 kcal
Białko	34,2790 g
Tłuszcz	26,1270 g
Węglowodany	109,0640 g
w tym NKT	15,3220 g
W tym cukry	8,1850 g
Błonnik	12,1340 g
Sól	2,3645 g

Data: 04-04-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa grzybowa z makaronem 450g \*(1, 3, 7, 9, P24, P36), Karkówka po segedyńsku 290g \*(1, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z selera i marchwi \*(7, 9, P39), Kompot owocowy 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.160,8400 kcal
Białko	43,0110 g
Tłuszcz	45,6460 g
Węglowodany	163,5270 g
w tym NKT	12,8995 g
W tym cukry	48,8610 g
Błonnik	20,5540 g
Sól	0,1120 g

Data: 04-04-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Sałatka z indykiem, kukurydzą, ananasem 170g \*(3, 7, 10, P16), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g \*(7, P47), Sałata Lodowa 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	918,3200 kcal
Białko	30,9555 g
Tłuszcz	29,8870 g
Węglowodany	127,4710 g
w tym NKT	14,5810 g
W tym cukry	18,2555 g
Błonnik	10,2330 g
Sól	2,5610 g

Data: 04-04-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski 200g 200g \*(7)

### 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: 05-04-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

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

### 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: 05-04-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Minestrone 450g \*(7, 9, P36), Filet z dorsza panierowany 96g \*(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z ogórka kiszzonego i marchwi 150g, kompot z czerwonej porzeczki 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.071,4300 kcal
Białko	41,8580 g
Tłuszcz	38,8590 g
Węglowodany	153,5280 g
w tym NKT	2,0808 g
W tym cukry	41,3800 g
Błonnik	15,1100 g
Sól	0,2090 g

Data: 05-04-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Ser biały z koperkiem 130g \*(7, P47), Sałata - Rukola

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	617,8300 kcal
Białko	34,5870 g
Tłuszcz	16,2080 g
Węglowodany	80,4390 g
w tym NKT	9,9020 g
W tym cukry	8,6570 g
Błonnik	7,7660 g
Sól	2,2645 g

Data: 05-04-2024 - Piątek

Dieta: Żywienie 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: 06-04-2024 - Sobota

Dieta: Żywienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z makaronem 300g \*(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szyunka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	808,8000 kcal
Białko	38,7840 g
Tłuszcz	25,4720 g
Węglowodany	103,8350 g
w tym NKT	14,7860 g
W tym cukry	9,4050 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	2,7230 g

Data: 06-04-2024 - Sobota

Dieta: Żywienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g \*(1, 9, 10), Mięso wieprzowe z szynki duszone 80g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g \*(1, 3, 7, P47), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.086,3800 kcal
Białko	46,1920 g
Tłuszcz	41,8660 g
Węglowodany	144,2810 g
w tym NKT	12,6731 g
W tym cukry	37,5190 g
Błonnik	18,1260 g
Sól	0,0475 g

Data: 06-04-2024 - 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), Papryka 150g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	606,4030 kcal
Białko	27,1716 g
Tłuszcz	18,1502 g
Węglowodany	82,3287 g
w tym NKT	10,9051 g
W tym cukry	5,3287 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,5309 g

Data: 06-04-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 110 G 110g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	55,0000 kcal
Białko	0,5500 g
Węglowodany	14,3000 g

Data: 07-04-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło \*(1, 7), Kielbasa Szynkowa 50g \*(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g \*(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	915,4000 kcal
Białko	43,9640 g
Tłuszcz	31,0620 g
Węglowodany	112,5290 g
w tym NKT	16,8660 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	2,2900 g

Data: 07-04-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie 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 rabarbaru 200g



### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	902,0400 kcal
Białko	40,1600 g
Tłuszcz	16,8430 g
Węglowodany	134,9250 g
w tym NKT	5,8452 g
W tym cukry	41,1260 g
Błonnik	12,3040 g
Sól	0,0816 g

Data: 07-04-2024 - Niedziela

Dieta: Żywienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Szynka 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: 07-04-2024 - Niedziela

Dieta: Żywienie 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	