



Data: 17-06-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z budyniu 300g \*(7, P47), Bułka 50g \*(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g \*(1, 7), Graham Pszenny 40g \*(1, 7), Masło Porcyjne 15g \*(7), Szynka Chlebowa 50g \*(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g \*(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	843,0030 kcal
Białko	35,4306 g
Tłuszcz	29,5472 g
Węglowodany	107,9467 g
w tym NKT	16,8861 g
W tym cukry	7,1637 g
Błonnik	7,0640 g
Sól	2,7474 g

Data: 17-06-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa neapolitańska z serem żółtym 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Bitki drobiowe 80g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałata z kefirem i śmietanką 120g \*(7, P47), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	992,1390 kcal
Białko	51,5216 g
Tłuszcz	30,4330 g
Węglowodany	130,5103 g
w tym NKT	11,3238 g
W tym cukry	41,2170 g
Błonnik	3,8750 g
Sól	0,5290 g

Data: 17-06-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g \*(7, P47), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Sałata - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	726,0700 kcal
Białko	36,6520 g
Tłuszcz	22,3610 g
Węglowodany	91,4265 g
w tym NKT	14,3470 g
W tym cukry	20,2195 g
Błonnik	7,7660 g
Sól	2,3098 g

Data: 17-06-2024 - 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: 18-06-2024 - Wtorek

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

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	857,2000 kcal
Białko	41,4440 g
Tłuszcz	25,6520 g
Węglowodany	115,6340 g
w tym NKT	15,1060 g
W tym cukry	6,8400 g
Błonnik	9,8240 g
Sól	2,6760 g

Data: 18-06-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g \*(1, 3, 7, 9, 10, P50), Schab duszony z pomidorami 80g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g \*(1, 3, 7, P47), Kompot z wiśni mrożonych 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 076,1740 kcal
Białko	54,3460 g
Tłuszcz	36,9252 g
Węglowodany	142,1936 g
w tym NKT	12,8538 g
W tym cukry	44,4740 g
Błonnik	20,4960 g
Sól	0,2420 g

Data: 18-06-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Pasta jajeczna z tuńczykiem i szpinakiem 120g \*(3, 4), Ser Twargowy Topiony Deliser 17g \*(7), Sałata Lodowa 25g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	780,9200 kcal
Białko	38,4896 g
Tłuszcz	34,5130 g
Węglowodany	74,2120 g
w tym NKT	11,3328 g
W tym cukry	3,2960 g
Błonnik	7,9430 g
Sól	2,1380 g

Data: 18-06-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Skyr 150g 150g \*(7, P47)

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	93,0000 kcal
Białko	18,0000 g
Tłuszcz	0,0150 g
Węglowodany	5,2500 g
W tym cukry	5,2500 g
Sól	0,2250 g

Data: 19-06-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szynka Gotowana 50g \*(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	863,2000 kcal
Białko	38,6840 g
Tłuszcz	28,9420 g
Węglowodany	111,7440 g
w tym NKT	16,2110 g
W tym cukry	7,0800 g
Błonnik	14,2340 g
Sól	2,9730 g

Data: 19-06-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Obiad

Skład: Krem z brokułów 400g \*(1, 7, P50), Indyk po chińsku 90g \*(1, 7, 8, 9, 11, P24), Ryż na sypko 160g \*(7), Jabłka Deserowe 220g \*(P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 045,8800 kcal
Białko	39,9810 g
Tłuszcz	29,3140 g
Węglowodany	163,3920 g
w tym NKT	11,8410 g
W tym cukry	40,5020 g
Błonnik	12,3140 g
Sól	0,0460 g

Data: 19-06-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie 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, Miód 25g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	708,7690 kcal
Białko	30,8832 g
Tłuszcz	19,9902 g
Węglowodany	97,9960 g
w tym NKT	10,6988 g
W tym cukry	23,9609 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,2465 g

Data: 19-06-2024 - 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: 20-06-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Bułka Grahamka 50g \*(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g \*(1, 7), Masło Porcyjne 15g \*(7), Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47), Zupa mleczna z ryżem 300g \*(7, P47), Polędwica Sopocka 50g \*(1, 6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	846,2500 kcal
Białko	37,7590 g
Tłuszcz	27,5370 g
Węglowodany	113,7500 g
w tym NKT	16,0070 g
W tym cukry	8,8850 g
Błonnik	6,0340 g
Sól	2,3630 g

Data: 20-06-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa pomidorowa z makaronem ws 450g \*(1, 3, 7, 9, 10, P50), Podudzie z kurczaka - duszone 150g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty i zielonego ogórka \*(7), Kompot owocowy 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 264,5650 kcal
Białko	71,7660 g
Tłuszcz	38,8860 g
Węglowodany	139,7100 g
w tym NKT	10,4892 g
W tym cukry	47,0765 g
Błonnik	9,2380 g
Sól	0,5830 g

Data: 20-06-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Szyunka Biała 50g \*(1, 6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g \*(7), Papryka 150g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	732,9000 kcal
Białko	34,6000 g
Tłuszcz	29,1500 g
Węglowodany	81,8500 g
w tym NKT	17,8050 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	4,2380 g

Data: 20-06-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie 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: 21-06-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

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

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 035,9050 kcal
Białko	45,2610 g
Tłuszcz	44,6340 g
Węglowodany	109,6990 g
w tym NKT	23,7761 g
W tym cukry	7,7105 g
Błonnik	7,6850 g
Sól	1,7250 g

Data: 21-06-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Barszcz z botwinką 400g \*(1, 7, 9, P24), Śledź z kefirem i śmietaną 160g \*(4, 7, P24, P39, P47), Ziemniaki z wody 200g, Ogórki Kwaszone 100g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	735,7900 kcal
Białko	40,4360 g
Tłuszcz	25,8840 g
Węglowodany	96,7780 g
w tym NKT	3,5000 g
W tym cukry	18,2360 g
Błonnik	14,1080 g
Sól	0,0240 g

Data: 21-06-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Pasta z sera i warzyw 120g \*(7, P47, P50), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Sałata - Rukola 25g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	649,0300 kcal
Białko	31,4970 g
Tłuszcz	15,5780 g
Węglowodany	93,4840 g
w tym NKT	9,4640 g
W tym cukry	19,4620 g
Błonnik	9,0410 g
Sól	2,2465 g

Data: 21-06-2024 - 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: 22-06-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z kaszką manną 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło \*(1, 7), Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g \*(7, 10), Pomidory 150g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	828,3000 kcal
Białko	35,8540 g
Tłuszcz	26,1420 g
Węglowodany	108,0400 g
w tym NKT	15,3370 g
W tym cukry	9,2300 g
Błonnik	12,6640 g
Sól	2,9250 g

Data: 22-06-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z makaronem 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 truskawek mrożonych 200g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	886,5900 kcal
Białko	49,1860 g
Tłuszcz	26,1500 g
Węglowodany	141,0110 g
w tym NKT	7,5027 g
W tym cukry	40,2600 g
Błonnik	19,9180 g
Sól	0,0590 g

Data: 22-06-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g \*(7, P47), Sałata Zielona 25g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	605,7000 kcal
Białko	25,3100 g
Tłuszcz	21,8000 g
Węglowodany	73,6850 g
w tym NKT	13,9150 g
W tym cukry	4,2350 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,2210 g

Data: 22-06-2024 - 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: 23-06-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Jajko gotowane 50g \*(3), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g \*(1,

6, 7, 9, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	910,9000 kcal
Białko	43,4640 g
Tłuszcz	31,0620 g
Węglowodany	111,7790 g
w tym NKT	16,2660 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,4900 g

Data: 23-06-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g \*(1, 7, 9, 10), Potrawka z drobiu 150g \*(1, 7, 9, P47), Ryż na sypko 160g \*(7), Marchew oprószana 160g \*(1, 7, P50), Kompot z czarnej porzeczki 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	922,1700 kcal
Białko	41,3530 g
Tłuszcz	19,1430 g
Węglowodany	149,7610 g
w tym NKT	6,4952 g
W tym cukry	37,6320 g
Błonnik	5,3740 g
Sól	0,1120 g

Data: 23-06-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie 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: 23-06-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny 150 G 150g \*(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	