



Data: 19-08-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: **Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z budyniu 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g \*(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g \*(7), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	844,0030 kcal
Białko	37,7306 g
Tłuszcz	29,6472 g
Węglowodany	104,1467 g
w tym NKT	17,3011 g
W tym cukry	7,8637 g
Błonnik	12,3140 g
Sól	3,2174 g

Data: 19-08-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: **Obiad**

**Skład:** Rosół z makaronem 400g \*(1, 3, 9, 10), Fasolka po bretońsku 300g \*(1, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 140g \*(3, 7, 10, P39), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 190,4800 kcal
Białko	47,2510 g
Tłuszcz	37,7180 g
Węglowodany	185,3430 g
w tym NKT	3,8737 g
W tym cukry	44,9800 g
Błonnik	23,5250 g
Sól	0,3530 g

Data: 19-08-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: **Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g \*(7, P47), Sałata Lodowa 25g, Brzoskwinie - Świeże 220g \*(P23)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	738,0800 kcal
Białko	34,5670 g
Tłuszcz	20,3230 g
Węglowodany	101,9440 g
w tym NKT	12,8960 g
W tym cukry	20,3920 g
Błonnik	11,8960 g
Sól	2,2795 g

Data: 19-08-2024 - 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: 20-08-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

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

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	928,1300 kcal
Białko	41,9400 g
Tłuszcz	29,7660 g
Węglowodany	120,1250 g
w tym NKT	17,2120 g
W tym cukry	11,9150 g
Błonnik	11,0220 g
Sól	2,9175 g

Data: 20-08-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa krem z pietruszki 300g \*(7, 9, 10, P39), Filet panierowany z indyka 90g \*(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Mizeria z kefirem 180g \*(7, P47), Kompot z czarnej porzeczki 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	981,9900 kcal
Białko	37,6970 g
Tłuszcz	37,3000 g
Węglowodany	134,5830 g
w tym NKT	8,1227 g
W tym cukry	43,1560 g
Błonnik	13,7570 g
Sól	0,0776 g

Data: 20-08-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Pasta z tuńczyka 120g \*(3, 4, 7, 9, 10), Serek Haga 16,66g \*(7), Rukola 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	764,8412 kcal
Białko	36,8268 g
Tłuszcz	32,2006 g
Węglowodany	75,3881 g
w tym NKT	14,8285 g
W tym cukry	4,9757 g
Błonnik	8,4020 g
Sól	2,3496 g

Data: 20-08-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnie 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: 21-08-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47), Filet Parzony Z Indyka 50g \*(7), Salata Zielona 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	838,7000 kcal
Białko	39,5340 g
Tłuszcz	26,6920 g
Węglowodany	109,3650 g
w tym NKT	15,0960 g
W tym cukry	9,3550 g
Błonnik	8,2840 g
Sól	2,9230 g

Data: 21-08-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g \*(7, 9, 10, P47), Makaron penne 100g \*(1, 3), Sos boloński 250g \*(1, 9, P24, P28), Koktajl banan-czarna porzeczka na maślanie 250g \*(7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 163,0100 kcal
Białko	44,1550 g
Tłuszcz	45,8510 g
Węglowodany	149,7770 g
w tym NKT	13,2506 g
W tym cukry	26,0520 g
Błonnik	12,2950 g
Sól	0,4020 g

Data: 21-08-2024 - 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), Papryka 150g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	658,4800 kcal
Białko	32,9740 g
Tłuszcz	20,5440 g
Węglowodany	84,7880 g
w tym NKT	10,9172 g
W tym cukry	5,1540 g
Błonnik	10,3840 g
Sól	2,8773 g

Data: 21-08-2024 - 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: 22-08-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g \*(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g \*(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g \*(1, 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	844,9000 kcal
Białko	36,9740 g
Tłuszcz	27,2720 g
Węglowodany	114,1400 g
w tym NKT	15,9080 g
W tym cukry	8,9800 g
Błonnik	12,4840 g
Sól	2,4150 g

Data: 22-08-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa pomidorowa z lanym ciastem 450g \*(1, 3, 7, 9, 10), Kurczak duszony 150g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z selera z orzechami 150g \*(3, 7, 8, 9, 10, P39), kompot z czerwonej porzeczki 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 435,6940 kcal
Białko	66,3190 g
Tłuszcz	61,7372 g
Węglowodany	157,1426 g
w tym NKT	9,9429 g
W tym cukry	59,9250 g
Błonnik	16,9560 g
Sól	0,5420 g

Data: 22-08-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Sałatka meksykańska z indykiem 150g \*(3, 7, 9, 10), Szyunka Biała 50g \*(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	759,0287 kcal
Białko	32,3923 g
Tłuszcz	26,1410 g
Węglowodany	92,1520 g
w tym NKT	10,5409 g
W tym cukry	5,8410 g
Błonnik	10,5700 g
Sól	3,5740 g

Data: 22-08-2024 - 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: 23-08-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

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

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 068,1550 kcal
Białko	47,1610 g
Tłuszcz	46,5590 g
Węglowodany	113,3700 g
w tym NKT	24,4511 g
W tym cukry	8,8605 g
Błonnik	7,6850 g
Sól	1,7250 g

Data: 23-08-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz zabieleny z makaronem 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Filet rybny saute 120g \*(1, 4, P24), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka szwedzka z papryką 150g, Kompot z wiśni mrożonych 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	973,2900 kcal
Białko	35,7870 g
Tłuszcz	35,2270 g
Węglowodany	130,7650 g
w tym NKT	1,7396 g
W tym cukry	49,2730 g
Błonnik	9,8480 g
Sól	0,3480 g

Data: 23-08-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

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

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	817,9300 kcal
Białko	32,9970 g
Tłuszcz	16,3730 g
Węglowodany	92,7390 g
w tym NKT	9,8690 g
W tym cukry	14,3570 g
Błonnik	9,8060 g
Sól	2,2540 g

Data: 23-08-2024 - 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: 24-08-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z makaronem 300g \*(1, 3, 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	841,3000 kcal
Białko	40,0840 g
Tłuszcz	26,0220 g
Węglowodany	111,5100 g
w tym NKT	14,9260 g
W tym cukry	9,5300 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,7230 g

Data: 24-08-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Krupnik zabieleny 450g \*(1, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g \*(1, 7, 9), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g \*(1, 3, 7), Kompot owocowy 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	908,3500 kcal
Białko	49,2100 g
Tłuszcz	26,6160 g
Węglowodany	139,3140 g
w tym NKT	7,7262 g
W tym cukry	39,3240 g
Błonnik	16,0700 g
Sól	0,0960 g

Data: 24-08-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Kielbasa Szynkowa 50g \*(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g \*(7), Sałata Zielona 25g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	586,7800 kcal
Białko	21,9900 g
Tłuszcz	20,7000 g
Węglowodany	74,8550 g
w tym NKT	9,1650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,1380 g

Data: 24-08-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 110 G

## Charakterystyka

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

Data: 25-08-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Kielbasa Śląska Delikatesowa 120g, Musztarda Porcyjna 20 G 20g \*(1, 7, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 051,6000 kcal
Białko	50,1740 g
Tłuszcz	43,7920 g
Węglowodany	112,3790 g
w tym NKT	14,9260 g
W tym cukry	10,8250 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	2,6500 g

Data: 25-08-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa z wł.mrożoną 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Filet duszony z indyka 90g \*(1, 7), Ryż na sypko 160g \*(7), Marchew z groszkiem 160g \*(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	873,3270 kcal
Białko	40,4085 g
Tłuszcz	18,7271 g
Węglowodany	124,8348 g
w tym NKT	6,8911 g
W tym cukry	40,8530 g
Błonnik	12,8680 g
Sól	0,0460 g

Data: 25-08-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Szyńka Konserwowa Wp-



Mielona 50g \*(1, 6, 7, 9, 10), Pomidory 150g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	546,4000 kcal
Białko	19,9500 g
Tłuszcz	15,5500 g
Węglowodany	77,9500 g
w tym NKT	8,6300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,3380 g

Data: 25-08-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie 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	