



Data: 26-08-2024 - 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 Tostowa Z Kurczaka 50g \*(1, 6, 9, 10), Serek Haga 16,66g \*(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	868,9812 kcal
Białko	36,1918 g
Tłuszcz	32,6786 g
Węglowodany	106,5511 g
w tym NKT	19,3344 g
W tym cukry	6,1847 g
Błonnik	7,0640 g
Sól	2,0711 g

Data: 26-08-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa pieczarkowa z makaronem 450g \*(1, 3, 7, 9, P24), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g \*(1, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej 150g \*(7, P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 108,0900 kcal
Białko	41,1240 g
Tłuszcz	50,4050 g
Węglowodany	135,6270 g
w tym NKT	11,6838 g
W tym cukry	39,4100 g
Błonnik	13,8070 g
Sól	0,0270 g

Data: 26-08-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g \*(7, P47), Morele 130g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	868,2800 kcal
Białko	33,6270 g
Tłuszcz	20,1430 g
Węglowodany	92,8840 g
w tym NKT	12,8650 g
W tym cukry	15,5820 g
Błonnik	9,9260 g
Sól	2,2795 g

Data: 26-08-2024 - Poniedziałek

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: 27-08-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

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

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	890,6300 kcal
Białko	39,4400 g
Tłuszcz	27,5160 g
Węglowodany	118,2310 g
w tym NKT	16,1620 g
W tym cukry	8,9150 g
Błonnik	15,5220 g
Sól	3,0675 g

Data: 27-08-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa ziemniaczana 450g \*(7, 9, 10), Kotlet pożarski 100g \*(1, 3, 7, 9, 10, P28, P47), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z zieleniny II 90g \*(3, 7, 10), Kompot z rabarbaru 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 064,3700 kcal
Białko	42,5310 g
Tłuszcz	38,6520 g
Węglowodany	150,4560 g
w tym NKT	5,5165 g
W tym cukry	38,3540 g
Błonnik	9,1060 g
Sól	0,3140 g

Data: 27-08-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Sałatka z tuńczyka z fasolą i kukurydzą 120g \*(3, 4, 7, 10, P24), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g \*(7), Rukola 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	831,9180 kcal
Białko	37,4141 g
Tłuszcz	31,6287 g
Węglowodany	90,6267 g
w tym NKT	12,0375 g
W tym cukry	7,0027 g
Błonnik	10,7680 g
Sól	2,9519 g

Data: 27-08-2024 - 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: 28-08-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g \*(6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	832,7000 kcal
Białko	40,0340 g
Tłuszcz	27,0420 g
Węglowodany	106,9690 g
w tym NKT	15,1960 g
W tym cukry	6,9550 g
Błonnik	8,2840 g
Sól	2,7730 g

Data: 28-08-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g \*(7, 9, 10), kluski kładzione do sosów 200g \*(1, 3, 7, P47), Boeuf Strogonow 80g \*(1, 3, 7, 10, P24), kompot z czerwonej porzeczki 200g, Gruszka Świeża 250g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 356,9550 kcal
Białko	55,3075 g
Tłuszcz	41,2715 g
Węglowodany	201,8180 g
w tym NKT	13,4173 g
W tym cukry	49,6830 g
Błonnik	15,4420 g
Sól	0,3540 g

Data: 28-08-2024 - 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	677,6000 kcal
Białko	34,0870 g
Tłuszcz	22,0485 g
Węglowodany	84,7182 g
w tym NKT	11,6673 g
W tym cukry	5,0186 g
Błonnik	10,3840 g
Sól	3,3726 g

Data: 28-08-2024 - Środa

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: 29-08-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g \*(7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g \*(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g \*(1, 7), Masło Porcyjne 15g \*(7), Polędwica Sopocka 50g \*(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	863,7500 kcal
Białko	37,4090 g
Tłuszcz	27,4870 g
Węglowodany	118,2750 g
w tym NKT	16,0720 g
W tym cukry	9,0100 g
Błonnik	11,9840 g
Sól	2,3630 g

Data: 29-08-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa z dyni z makaronem 300g \*(1, 3, 7, 9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Kalafior z tartą bułką 200g \*(1, 3, 7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 301,6524 kcal
Białko	73,4805 g
Tłuszcz	47,9250 g
Węglowodany	124,1490 g
w tym NKT	18,2600 g
W tym cukry	29,9085 g
Błonnik	15,0390 g
Sól	0,0530 g

Data: 29-08-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Sałatka jarzynowa 150g \*(3, 7, 9, 10, P39), Kiełbasa Szynkowa 50g \*(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	741,8274 kcal
Białko	27,8005 g
Tłuszcz	33,3840 g
Węglowodany	94,2600 g
w tym NKT	10,4905 g
W tym cukry	9,0020 g
Błonnik	13,7090 g
Sól	2,2595 g

Data: 29-08-2024 - 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: 30-08-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z kaszką manną 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g \*(7, P47), Rukola 25g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	939,3700 kcal
Białko	48,0550 g
Tłuszcz	32,0500 g
Węglowodany	112,4210 g
w tym NKT	16,2130 g
W tym cukry	14,7190 g
Błonnik	8,1380 g
Sól	2,0655 g

Data: 30-08-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz ukraiński 500g \*(1, 7, 9, 10), Filet z dorsza panierowany 110g \*(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 120g \*(P24, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	981,8400 kcal
Białko	42,9160 g
Tłuszcz	30,9000 g
Węglowodany	147,5020 g
w tym NKT	1,6462 g
W tym cukry	36,2890 g
Błonnik	16,9100 g
Sól	0,1560 g

Data: 30-08-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Pasta z jaj z koperkiem 120g \*(1, 3, 7, 10), Pomidory Koktajlowe 150g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	752,4700 kcal
Białko	28,4410 g
Tłuszcz	31,8090 g
Węglowodany	83,8920 g
w tym NKT	12,7020 g
W tym cukry	3,5160 g
Błonnik	9,4030 g
Sól	2,2980 g

Data: 30-08-2024 - 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: 31-08-2024 - 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, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	845,6500 kcal
Białko	39,0140 g
Tłuszcz	25,5570 g
Węglowodany	112,0000 g
w tym NKT	14,8760 g
W tym cukry	9,7100 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	2,7230 g

Data: 31-08-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa z cukinii z ziemniakami 400g \*(7, 9, 10, P47), Polędwica wieprzowa duszona 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	916,8300 kcal
Białko	54,1470 g
Tłuszcz	28,0310 g
Węglowodany	137,7210 g
w tym NKT	10,0331 g
W tym cukry	37,8190 g
Błonnik	17,5010 g
Sól	0,0420 g

Data: 31-08-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g \*(1, 6, 7, 9, 10), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g \*(7, P47), Sałata Zielona 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	605,7000 kcal
Białko	22,3100 g
Tłuszcz	22,8000 g
Węglowodany	74,3850 g
w tym NKT	13,6650 g
W tym cukry	4,2350 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,5210 g

Data: 31-08-2024 - 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: 01-09-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szyńka Gotowana 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	922,4000 kcal
Białko	43,9640 g
Tłuszcz	32,6120 g
Węglowodany	111,3290 g
w tym NKT	17,6160 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,5400 g

Data: 01-09-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g \*(1, 7, 9, 10), Potrawka z indyka 150g \*(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g \*(7), Marchew z groszkiem 160g \*(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	895,7200 kcal
Białko	43,0130 g
Tłuszcz	19,2980 g
Węglowodany	123,5180 g
w tym NKT	6,5802 g
W tym cukry	32,0420 g
Błonnik	11,8540 g
Sól	0,1095 g

Data: 01-09-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Szyńka 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: 01-09-2024 - 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	