



Data: 21-10-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie 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), Filet Parzony Z Indyka 50g \*(7), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g \*(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	848,5030 kcal
Białko	37,9306 g
Tłuszcz	29,1972 g
Węglowodany	107,2467 g
w tym NKT	16,7361 g
W tym cukry	7,5637 g
Błonnik	7,0640 g
Sól	2,5974 g

Data: 21-10-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

**Skład:** Krupnik zabielały 450g \*(1, 7, 9, 10), Kotlet pożarski 100g \*(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Mizeria z kefirem 180g \*(7, P47), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 105,3100 kcal
Białko	41,9110 g
Tłuszcz	37,2010 g
Węglowodany	159,8030 g
w tym NKT	6,8996 g
W tym cukry	44,2610 g
Błonnik	11,7690 g
Sól	0,2780 g

Data: 21-10-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Ser biały z zieloną pietruszką 120g \*(7, P47), Rukola 25g, Mandarynka Świeża 120g \*(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	689,8700 kcal
Białko	31,5130 g
Tłuszcz	22,0480 g
Węglowodany	88,4050 g
w tym NKT	13,9742 g
W tym cukry	17,7120 g
Błonnik	10,0640 g
Sól	2,2820 g

Data: 21-10-2024 - 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: 22-10-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Kielbasa Szynekowa Drobiowa 50g \*(7, 10), Papryka 150g, Kakao 250g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	955,9300 kcal
Białko	43,1100 g
Tłuszcz	29,7660 g
Węglowodany	126,7410 g
w tym NKT	16,9440 g
W tym cukry	14,3750 g
Błonnik	12,2220 g
Sól	2,9175 g

Data: 22-10-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa grzybowa z makaronem 400g \*(1, 3, 7, 9, P24, P36), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g \*(1, P24), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka włoska z buraków gotowanych 150g \*(P24), kompot z czerwonej porzeczki 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 080,3900 kcal
Białko	38,9680 g
Tłuszcz	46,2780 g
Węglowodany	140,5850 g
w tym NKT	12,3042 g
W tym cukry	47,6330 g
Błonnik	13,7290 g
Sól	0,0120 g

Data: 22-10-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Pasta jajeczna z tuńczykiem i szpinakiem 120g \*(3, 4, 7, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g \*(7), Sałata Zielona 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	822,0800 kcal
Białko	38,2140 g
Tłuszcz	38,2410 g
Węglowodany	74,5990 g
w tym NKT	11,8350 g
W tym cukry	3,5310 g
Błonnik	8,0280 g
Sól	2,1980 g

Data: 22-10-2024 - 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: 23-10-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Śniadanie

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

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	876,2000 kcal
Białko	39,1840 g
Tłuszcz	29,2420 g
Węglowodany	113,4900 g
w tym NKT	16,3610 g
W tym cukry	9,0800 g
Błonnik	14,2340 g
Sól	2,9230 g

Data: 23-10-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z kalarepy 400g \*(7, 9, 10), Risotto z kurczakiem i warzywami 250g \*(7, 9, P24, P28), Kisiel wiśniowy 150g, Kompot z truskawek mrożonych 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	878,3200 kcal
Białko	34,6450 g
Tłuszcz	16,0710 g
Węglowodany	158,9360 g
w tym NKT	5,2611 g
W tym cukry	37,6840 g
Błonnik	11,8580 g
Sól	0,0920 g

Data: 23-10-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g \*(1, 3, 6, 7, 9, 10, P47), Sałata Lodowa 25g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	642,9210 kcal
Białko	30,0995 g
Tłuszcz	22,9375 g
Węglowodany	75,8404 g
w tym NKT	12,3318 g
W tym cukry	4,7412 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	2,8027 g

Data: 23-10-2024 - 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: 24-10-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z ryżem 300g \*(7, P47), Bułka Grahamka 50g \*(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g \*(1, 7), Masło Porcyjne 15g \*(7), Szyńka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	846,2500 kcal
Białko	37,9090 g
Tłuszcz	25,2870 g
Węglowodany	119,3750 g
w tym NKT	14,8220 g
W tym cukry	9,0100 g
Błonnik	7,4840 g
Sól	2,1630 g

Data: 24-10-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa koperkowa z lanym ciastem -ws 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Schab nadziewany morelą suszoną 50g, Kasza pęczak \*(1, 7), Kapusta czerwona duszona 150g \*(1, P24, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	924,4740 kcal
Białko	38,0550 g
Tłuszcz	29,5402 g
Węglowodany	141,0856 g
w tym NKT	6,7330 g
W tym cukry	41,2950 g
Błonnik	16,8900 g
Sól	0,1000 g

Data: 24-10-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Filet z kurczaka w galarecie 150g \*(3, 9), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g \*(7, P47), Rukola 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	683,4400 kcal
Białko	38,1980 g
Tłuszcz	23,5190 g
Węglowodany	78,4120 g
w tym NKT	14,2452 g
W tym cukry	5,7870 g
Błonnik	10,3690 g
Sól	2,3350 g

Data: 24-10-2024 - 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: 25-10-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

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

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 054,3050 kcal
Białko	47,2260 g
Tłuszcz	46,6440 g
Węglowodany	108,9850 g
w tym NKT	24,4371 g
W tym cukry	8,8305 g
Błonnik	12,6850 g
Sól	1,7270 g

Data: 25-10-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa pomidorowa z makaronem ws 450g \*(1, 3, 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	1 181,8400 kcal
Białko	44,8860 g
Tłuszcz	42,0350 g
Węglowodany	166,5460 g
w tym NKT	1,9102 g
W tym cukry	51,8300 g
Błonnik	17,9930 g
Sól	0,5080 g

Data: 25-10-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Pasta z sera białego i warzyw 120g \*(7, P47), Sałata Zielona 25g, Rzodkiewka 45g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	623,6900 kcal
Białko	30,9960 g
Tłuszcz	18,2540 g
Węglowodany	82,7070 g
w tym NKT	11,2455 g
W tym cukry	8,3810 g
Błonnik	10,3530 g
Sól	2,2320 g

Data: 25-10-2024 - 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: 26-10-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z makaronem 300g \*(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g \*(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	876,6500 kcal
Białko	39,6640 g
Tłuszcz	27,9070 g
Węglowodany	115,0500 g
w tym NKT	15,5510 g
W tym cukry	10,0100 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,7230 g

Data: 26-10-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z dyni z pomidorami 300g \*(3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona z pieczarkami 80g \*(1, P24), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g \*(7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	947,5874 kcal
Białko	53,0945 g
Tłuszcz	27,9500 g
Węglowodany	134,8930 g
w tym NKT	9,9210 g
W tym cukry	42,2860 g
Błonnik	18,4760 g
Sól	0,3380 g

Data: 26-10-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Kielbasa Szykowa Drobiowa 50g \*(7, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g \*(7), Sałata Lodowa 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	588,2800 kcal
Białko	20,9900 g
Tłuszcz	21,3500 g
Węglowodany	73,4050 g
w tym NKT	9,3650 g
W tym cukry	3,6750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,3380 g

Data: 26-10-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie 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: 27-10-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham ,

masło \*(1, 7), Jajko gotowane 50g \*(3), Szyńka Chlebowa 50g \*(1, 6, 9, 10),  
Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	901,9000 kcal
Białko	41,9640 g
Tłuszcz	30,6620 g
Węglowodany	112,1790 g
w tym NKT	16,7160 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,6400 g

Data: 27-10-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g \*(1, 7, 9, 10), Indyk po chińsku 250g, Ryż na sypko 160g \*  
(7), Kompot z rabarbaru 200g, Jabłka 200g \*(P39)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	892,4600 kcal
Białko	37,7590 g
Tłuszcz	18,8190 g
Węglowodany	142,1200 g
w tym NKT	3,5896 g
W tym cukry	41,2860 g
Błonnik	12,2870 g
Sól	0,1060 g

Data: 27-10-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Szyńka Drobiowa  
Konserwowa 50g \*(1, 6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g \*(7), Pomidory 150g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	719,4000 kcal
Białko	32,7000 g
Tłuszcz	29,5000 g
Węglowodany	77,2500 g
w tym NKT	17,1300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	2,8880 g

Data: 27-10-2024 - 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	