



Data: 11-11-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	860,1500 kcal
Białko	40,6640 g
Tłuszcz	26,1070 g
Węglowodany	114,0500 g
w tym NKT	15,1010 g
W tym cukry	9,7100 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,7730 g

Data: 11-11-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g \*(7, 9, 10, P39), Gulasz wieprzowy 240g \*(1, 9, 10), Kasza jęczmienna 100g \*(1, 7), Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g \*(1, 3, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 148,7800 kcal
Białko	40,3890 g
Tłuszcz	52,9190 g
Węglowodany	135,4700 g
w tym NKT	18,0116 g
W tym cukry	40,2360 g
Błonnik	14,7270 g
Sól	0,1540 g

Data: 11-11-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie 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 Lodowa 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: 11-11-2024 - 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: 12-11-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Owsianka na mleku 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Szynka Chlebowa 50g \*(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	931,9300 kcal
Białko	40,8500 g
Tłuszcz	29,4060 g
Węglowodany	124,0010 g
w tym NKT	16,6990 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	12,1320 g
Sól	3,0645 g

Data: 12-11-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa pomidorowa z lanym ciastem 450g \*(1, 3, 7, 9, 10), Filet panierowany z indyka 90g \*(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Mizeria z jogurtem i szczypiorkiem 180g \*(7, P47), Kompot owocowy 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 068,2140 kcal
Białko	45,7710 g
Tłuszcz	34,4272 g
Węglowodany	152,1046 g
w tym NKT	6,0620 g
W tym cukry	45,2330 g
Błonnik	10,8590 g
Sól	0,6090 g

Data: 12-11-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Sałatka z tuńczykiem, ryżem i kukurydzą 120g \*(3, 4, 7, 10, P24), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g \*(7), Rukola 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	863,6400 kcal
Białko	34,8360 g
Tłuszcz	35,9570 g
Węglowodany	93,1990 g
w tym NKT	10,6110 g
W tym cukry	6,3940 g
Błonnik	9,5600 g
Sól	2,4035 g

Data: 12-11-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie 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: 13-11-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g \*(7, P47), Bułka 50g \*(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g \*(1, 7), Graham Pszenny 40g \*(1, 7), Masło Porcyjne 15g \*(7), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47), Szyunka Gotowana 50g \*(1, 6, 9, 10)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	888,2000 kcal
Białko	37,9940 g
Tłuszcz	29,3520 g
Węglowodany	118,1300 g
w tym NKT	16,0160 g
W tym cukry	8,4400 g
Błonnik	12,3740 g
Sól	2,1560 g

Data: 13-11-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa grzybowa z makaronem 400g \*(1, 3, 7, 9, P24, P36), Kurczak pieczony 150g \*(1), 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	1 412,5100 kcal
Białko	72,8310 g
Tłuszcz	58,4810 g
Węglowodany	151,6670 g
w tym NKT	10,4538 g
W tym cukry	45,5690 g
Błonnik	16,8180 g
Sól	0,0980 g

Data: 13-11-2024 - 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

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	638,2700 kcal
Białko	31,0430 g
Tłuszcz	21,5730 g
Węglowodany	76,5400 g
w tym NKT	11,2052 g
W tym cukry	4,7470 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,6110 g

Data: 13-11-2024 - 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: 14-11-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

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

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	826,1000 kcal
Białko	35,2790 g
Tłuszcz	26,8770 g
Węglowodany	112,0600 g
w tym NKT	15,3720 g
W tym cukry	10,0850 g
Błonnik	7,6340 g
Sól	2,1645 g

Data: 14-11-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa z kalarepy 400g \*(7, 9, 10), Schab nadziewany żurawiną suszoną 80g \*(1), Kasza pęczak \*(1, 7), Kapusta czerwona duszona 150g \*(1, P24, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 028,1400 kcal
Białko	43,1935 g
Tłuszcz	31,2465 g
Węglowodany	159,7130 g
w tym NKT	7,2640 g
W tym cukry	52,4360 g
Błonnik	17,6130 g
Sól	0,1000 g

Data: 14-11-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Pasta z soczewicy 120g \*(9), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Rukola 25g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	862,2100 kcal
Białko	42,5490 g
Tłuszcz	21,8490 g
Węglowodany	120,6200 g
w tym NKT	10,0221 g
W tym cukry	9,6110 g
Błonnik	17,9920 g
Sól	3,2270 g

Data: 14-11-2024 - 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: 15-11-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z kaszką manną 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Jajecznica 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: 15-11-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g \*(7, 9, 10), Ryba po grecku ws 200g \*(1, 4, 9, P24),  
Ziemniaki z wody 200g, Kompot z wiśni mrożonych 200g, Gruszka Świeża 250g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	954,4500 kcal
Białko	41,5200 g
Tłuszcz	22,5560 g
Węglowodany	158,3800 g
w tym NKT	2,5597 g
W tym cukry	48,3690 g
Błonnik	22,7650 g
Sól	0,1000 g

Data: 15-11-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie 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 50g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	624,3900 kcal
Białko	31,0460 g
Tłuszcz	18,2640 g
Węglowodany	82,9270 g
w tym NKT	11,2480 g
W tym cukry	8,3860 g
Błonnik	10,4880 g
Sól	2,2320 g

Data: 15-11-2024 - 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: 16-11-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Śniadanie

**Skład:** Zupa mleczna z ryżem 300g \*(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Kiełbasa Szykowa Drobiowa 50g \*(7, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	857,1500 kcal
Białko	37,4390 g
Tłuszcz	26,6570 g
Węglowodany	115,5750 g
w tym NKT	15,4260 g
W tym cukry	9,2600 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,9230 g

Data: 16-11-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

**Skład:** Zupa szparagowa z makaronem 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet mielony 100g \*(1, 3, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g \*(7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 066,9600 kcal
Białko	36,5840 g
Tłuszcz	40,4130 g
Węglowodany	142,8230 g
w tym NKT	10,1723 g
W tym cukry	41,7250 g
Błonnik	14,4690 g
Sól	1,2420 g

Data: 16-11-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g \*(7), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g \*(7), Sałata Lodowa 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	570,4030 kcal
Białko	23,8716 g
Tłuszcz	17,8502 g
Węglowodany	75,0537 g
w tym NKT	10,8151 g
W tym cukry	5,6037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,8309 g

Data: 16-11-2024 - 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: 17-11-2024 - 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), Sałata Zielona 25g, Szyńka Konserwowa Wp-Mielona 50g \*(1, 6, 7, 9, 10), 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: 17-11-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g \*(7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g \*(1), Ryż na sypko 160g \*(7), Marchew z groszkiem 160g \*(1, 7), Kompot z rabarbaru 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	867,3700 kcal
Białko	43,8480 g
Tłuszcz	17,8230 g
Węglowodany	126,8560 g
w tym NKT	5,7807 g
W tym cukry	34,8170 g
Błonnik	15,9290 g
Sól	0,0215 g

Data: 17-11-2024 - 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), Pomidory 150g

#### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	717,9000 kcal
Białko	32,9500 g
Tłuszcz	28,5500 g
Węglowodany	78,7000 g
w tym NKT	17,7300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	4,2380 g

Data: 17-11-2024 - 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	