



Data: 09-12-2024 - Poniedziałek

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), Polędwica Sopocka 50g \*(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g \*(7), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	920,7030 kcal
Białko	41,4156 g
Tłuszcz	32,7022 g
Węglowodany	115,2837 g
w tym NKT	18,0511 g
W tym cukry	10,2437 g
Błonnik	6,4240 g
Sól	2,5989 g

Data: 09-12-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Żurek litewski 450g \*(1, 7, 9, 10, P24, P28), Bitki z indyka 80g \*(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty i zielonego ogórka 150g \*(7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	957,2500 kcal
Białko	43,4880 g
Tłuszcz	32,1530 g
Węglowodany	134,4370 g
w tym NKT	7,1341 g
W tym cukry	30,9620 g
Błonnik	12,3470 g
Sól	0,7400 g

Data: 09-12-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II \*(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g \*(7, P47), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	679,2800 kcal
Białko	31,1620 g
Tłuszcz	22,6330 g
Węglowodany	86,7490 g
w tym NKT	14,3420 g
W tym cukry	9,3670 g
Błonnik	10,3660 g
Sól	2,2815 g

Data: 09-12-2024 - 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: 10-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

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

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	955,9300 kcal
Białko	42,8500 g
Tłuszcz	31,2060 g
Węglowodany	123,9010 g
w tym NKT	17,0990 g
W tym cukry	14,5150 g
Błonnik	16,6320 g
Sól	2,7145 g

Data: 10-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa jarzynowa 400g \*(7, 9, 10), Pierogi leniwe 300g \*(1, 3, 7, P47), Surówka z marchwi i jabłek 150g \*(7, P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	952,5600 kcal
Białko	46,3640 g
Tłuszcz	22,2040 g
Węglowodany	153,4960 g
w tym NKT	12,0921 g
W tym cukry	51,9810 g
Błonnik	16,5820 g
Sól	0,1380 g

Data: 10-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II \*(1, 7), Sałatka z tuńczyka z serem żółtym 150g \*(3, 4, 7, 10, P16), Sałata Zielona 25g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	856,0400 kcal
Białko	32,2000 g
Tłuszcz	36,8900 g
Węglowodany	92,0550 g
w tym NKT	14,8480 g
W tym cukry	8,9990 g
Błonnik	8,1700 g
Sól	2,6960 g

Data: 10-12-2024 - 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: 11-12-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

### Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g \*(6, 7, 9), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	848,9000 kcal
Białko	41,5890 g
Tłuszcz	24,6820 g
Węglowodany	111,5500 g
w tym NKT	14,8260 g
W tym cukry	9,0350 g
Błonnik	13,5140 g
Sól	2,5855 g

Data: 11-12-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 400g \*(1, 7, 9, P24), Kotlet mielony 100g \*(1, 3, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka włoska z buraków gotowanych 150g \*(P24), Kompot owocowy 200g

## Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 049,2300 kcal
Białko	35,1400 g
Tłuszcz	41,9440 g
Węglowodany	146,5720 g
w tym NKT	7,0032 g
W tym cukry	41,8940 g
Błonnik	15,3470 g
Sól	0,2360 g

Data: 11-12-2024 - 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 Lodowa 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: 11-12-2024 - 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: 12-12-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z budyniu 300g \*(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 Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	822,6000 kcal
Białko	35,2790 g
Tłuszcz	27,0270 g
Węglowodany	111,3100 g
w tym NKT	15,8720 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	7,6340 g
Sól	2,4145 g

Data: 12-12-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa neapolitańska z żółtym serem 450g \*(1, 3, 7, 9, 10, P50), Podudzie z kurczaka pieczone 150g \*(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z sałaty lodowej z pomidorkami i ogórkiem 90g \*(3, 7, 10), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 269,4150 kcal
Białko	74,4250 g
Tłuszcz	49,1910 g
Węglowodany	112,8290 g
w tym NKT	16,6935 g
W tym cukry	31,9195 g
Błonnik	8,9000 g
Sól	0,4940 g

Data: 12-12-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Filet z indyka w galarecie 150g \*(3, 9), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g \*(7), Rukola 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	660,0200 kcal
Białko	37,3780 g
Tłuszcz	21,4190 g
Węglowodany	78,1320 g
w tym NKT	9,1452 g
W tym cukry	4,8270 g
Błonnik	10,3690 g
Sól	2,1520 g

Data: 12-12-2024 - 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: 13-12-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie 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: 13-12-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Obiad**

**Skład:** Krupnik zabieleny 450g \*(1, 7, 9, 10, P50), Ryba po grecku 200g \*(1, 4, P50),  
Ziemniaki z wody 200g, Kompot z wiśni mrożonych 200g, Gruszka Świeża 250g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	923,2000 kcal
Białko	37,8300 g
Tłuszcz	21,2010 g
Węglowodany	153,8000 g
w tym NKT	1,9047 g
W tym cukry	45,8990 g
Błonnik	19,0450 g
Sól	0,0980 g

Data: 13-12-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Kolacja**

**Skład:** Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Ser biały z warzywami 120g  
\*(7, P47, P50), Sałata Zielona 25g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	600,1400 kcal
Białko	27,2160 g
Tłuszcz	18,0740 g
Węglowodany	80,2420 g
w tym NKT	11,1640 g
W tym cukry	7,7060 g
Błonnik	9,3830 g
Sól	2,2180 g

Data: 13-12-2024 - 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: 14-12-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z ryżem 300g \*(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	850,1500 kcal
Białko	39,4390 g
Tłuszcz	25,6570 g
Węglowodany	116,6750 g
w tym NKT	14,8760 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,7230 g

Data: 14-12-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g \*(1, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g \*(1),  
Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g \*(7), Kompot z rabarbaru 200g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	914,6700 kcal
Białko	45,0710 g
Tłuszcz	26,9500 g
Węglowodany	124,7560 g
w tym NKT	7,7797 g
W tym cukry	40,2250 g
Błonnik	12,0830 g
Sól	0,3825 g

Data: 14-12-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II \*(1, 7), Ser Żółty - Gouda 50g \*(7),  
Filet Z Indyka Pieczony 50g, Sałata Lodowa 25g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	692,4000 kcal
Białko	34,8000 g
Tłuszcz	27,5500 g
Węglowodany	73,0250 g
w tym NKT	17,4150 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,8380 g

Data: 14-12-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

#### Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 100 G 100g

### Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	50,0000 kcal
Białko	0,6000 g
Węglowodany	10,0000 g
W tym cukry	10,0000 g
Błonnik	1,8000 g
Sól	0,0100 g

Data: 15-12-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

**Posiłek: Śniadanie**

**Skład:** Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g \*(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło \*(1, 7), Parówki Drobiowe 120g \*(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 20 G 20g, Jajko gotowane 50g \*(3), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g \*(1, 7, P47)

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 188,3000 kcal
Białko	53,7440 g
Tłuszcz	46,4620 g
Węglowodany	117,9990 g
w tym NKT	21,5660 g
W tym cukry	14,8050 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	5,1100 g

**Data: 15-12-2024 - Niedziela****Dieta: Żywnie Podstawowe****Posiłek: Obiad**

**Skład:** Zupa kalafiorowa z wł.mrożoną 400g \*(1, 3, 7, 9, 10), Potrawka z indyka 150g \*(1, 3, 9), Ryż na sypko 150g \*(7), Marchew z groszkiem 160g \*(1, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	862,2270 kcal
Białko	41,8785 g
Tłuszcz	18,7271 g
Węglowodany	119,2148 g
w tym NKT	6,4301 g
W tym cukry	34,9230 g
Błonnik	15,1580 g
Sól	0,0580 g

**Data: 15-12-2024 - Niedziela****Dieta: Żywnie 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), Pomidory 150g

**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	623,2000 kcal
Białko	21,9600 g
Tłuszcz	22,7500 g
Węglowodany	78,9100 g
w tym NKT	13,7300 g
W tym cukry	4,3600 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,5210 g

**Data: 15-12-2024 - Niedziela****Dieta: Żywnie Podstawowe****Posiłek: Posiłek Nocny**

**Skład:** Kefir M 200g \*(7, P47)



## Charakterystyka

<b>Wartość odżywcza</b>	<b>Ilość Jm</b>
<i>Wartość energetyczna</i>	<i>102,0000 kcal</i>
<i>Białko</i>	<i>6,8000 g</i>
<i>Tłuszcz</i>	<i>4,0000 g</i>
<i>Węglowodany</i>	<i>9,4000 g</i>
<i>w tym NKT</i>	<i>2,3800 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	