



Data: 24-10-2023 - Wtorek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Żywiecka 40g *(1, 6, 7, 9, 10), Pomidory 120g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	965,3300 kcal
Białko	39,9700 g
Tłuszcz	35,9710 g
Węglowodany	117,4910 g
w tym NKT	15,6670 g
W tym cukry	13,8800 g
Błonnik	14,1020 g
Sól	1,7170 g

Data: 24-10-2023 - Wtorek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 450g *(1, 7, 9, 10), Kotlet z ciecierzycy z warzywami *(1, 3, 7, 9, 10, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty włoskiej 100g *(7, 8), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 051,3570 kcal
Białko	29,6146 g
Tłuszcz	25,3914 g
Węglowodany	167,8114 g
w tym NKT	2,2340 g
W tym cukry	43,4330 g
Błonnik	20,8742 g
Sól	0,0420 g

Data: 24-10-2023 - Wtorek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z kurczakiem, kukurydzą, ananasem 190g *(3, 7, 10, P16), Sałata Zielona 20g, Jogurt Owocowy -Kubeczki 150 G *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 037,0100 kcal
Białko	35,8110 g
Tłuszcz	29,6300 g
Węglowodany	151,1930 g
w tym NKT	11,9021 g
W tym cukry	35,1150 g
Błonnik	9,7120 g
Sól	2,4080 g

Data: 25-10-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Papryka 40g, Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Miód 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	894,9500 kcal
Białko	38,9315 g
Tłuszcz	26,1320 g
Węglowodany	125,4250 g
w tym NKT	15,0160 g
W tym cukry	27,3050 g
Błonnik	8,3940 g
Sól	2,9230 g

Data: 25-10-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z fasolki szparagowej 450g *(7, 9, 10), Makaron spaghetti 100g *(1, 3), Sos boloński 260g *(1, 7, 9, P24), Koktajl owocowy na maślanie 250g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 265,3300 kcal
Białko	51,7010 g
Tłuszcz	50,1050 g
Węglowodany	167,2310 g
w tym NKT	10,0802 g
W tym cukry	41,5310 g
Błonnik	15,3450 g
Sól	0,3550 g

Data: 25-10-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 100g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Sałata Zielona 20g, Pomidory Koktajlowe 105g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	694,5928 kcal
Białko	37,6707 g
Tłuszcz	23,6704 g
Węglowodany	79,4504 g
w tym NKT	9,3687 g
W tym cukry	4,0766 g
Błonnik	8,8400 g
Sól	3,0610 g

Data: 25-10-2023 - 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: 26-10-2023 - 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), Połudwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	811,6000 kcal
Białko	34,3790 g
Tłuszcz	26,0770 g
Węglowodany	111,0600 g
w tym NKT	14,5220 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	12,1340 g
Sól	1,1645 g

Data: 26-10-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z makaronem 450g *(1, 3, 7, 9, P24), Kurczak duszony 150g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 180g *(1, 7), Kompot z rabarbaru 200g, Gruszka Świeża 250g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 413,3900 kcal
Białko	85,1460 g
Tłuszcz	41,8550 g
Węglowodany	192,5960 g
w tym NKT	9,2087 g
W tym cukry	66,5350 g
Błonnik	21,9280 g

Data: 26-10-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta warzywna z soczewicą 100g *(9), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	748,1400 kcal
Białko	23,9780 g
Tłuszcz	25,5380 g
Węglowodany	103,2050 g
w tym NKT	13,9012 g
W tym cukry	7,6970 g
Błonnik	11,7240 g
Sól	2,4120 g

Data: 26-10-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Kefir M 200g *(7, P47)

Charakterystyka

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

Data: 27-10-2023 - 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 125g *(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 000,2550 kcal
Białko	44,0010 g
Tłuszcz	42,0190 g
Węglowodany	108,8350 g
w tym NKT	20,8871 g
W tym cukry	8,8305 g
Błonnik	8,1850 g
Sól	1,7250 g

Data: 27-10-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet rybny w sosie po grecku 100g *(1, 4, 9, P24), Ziemniaki z wody 200g, Kompot truskawkowo-agrestowy 200g, Jabłka 250g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 017,3800 kcal
Białko	40,2340 g
Tłuszcz	23,9220 g
Węglowodany	174,8750 g
w tym NKT	0,9796 g
W tym cukry	57,4710 g
Błonnik	23,0000 g
Sól	0,9480 g

Data: 27-10-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 100g *(7, P47), Sałata Zielona 25g, Papryka 80g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	670,7800 kcal
Białko	39,2320 g
Tłuszcz	18,6780 g
Węglowodany	84,6390 g
w tym NKT	9,0970 g
W tym cukry	7,5570 g
Błonnik	9,3160 g
Sól	2,2430 g

Data: 27-10-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowy Z Kaszą Jaglaną

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	58,0000 kcal
Białko	0,7000 g
Tłuszcz	0,5000 g
Węglowodany	12,4000 g
w tym NKT	0,0100 g
W tym cukry	10,0000 g
Błonnik	1,3000 g

Data: 28-10-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło *(1, 7), Szyunka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Ogórki Kwaszone 100g, Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	891,1500 kcal
Białko	37,4890 g
Tłuszcz	32,7570 g
Węglowodany	110,3000 g
w tym NKT	14,4860 g
W tym cukry	8,7350 g
Błonnik	6,7140 g
Sól	1,7230 g

Data: 28-10-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P47), Filet z indyka gotowany 80g *(9), Sos chrzanowy 100g *(1, 7, 9, 10), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	960,5200 kcal
Białko	45,0000 g
Tłuszcz	21,8120 g
Węglowodany	137,1210 g
w tym NKT	8,0320 g
W tym cukry	45,5920 g
Błonnik	18,4020 g
Sól	0,0941 g

Data: 28-10-2023 - 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), Ser Żółty - Gouda 30g *(7), Sałata Zielona 25g, Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	671,1000 kcal
Białko	29,0000 g
Tłuszcz	27,6500 g
Węglowodany	78,9250 g
w tym NKT	13,7400 g
W tym cukry	3,4250 g
Błonnik	13,9500 g
Sól	2,5880 g

Data: 28-10-2023 - Sobota

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: 29-10-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Papryka 100g, Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	923,2800 kcal
Białko	42,1540 g
Tłuszcz	30,6620 g
Węglowodany	118,3300 g
w tym NKT	15,1060 g
W tym cukry	11,5200 g
Błonnik	8,3740 g
Sól	3,1900 g

Data: 29-10-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 450g *(7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 240g *(1, 7), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brukselka z bułką tartą 170g *(1, 3, 7, P47), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 169,4900 kcal
Białko	54,4040 g
Tłuszcz	52,6240 g
Węglowodany	136,0150 g
w tym NKT	14,9846 g
W tym cukry	24,9660 g
Błonnik	24,8370 g
Sól	0,1510 g

Data: 29-10-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z jaj z koperkiem 75g *(1, 3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	721,3800 kcal
Białko	25,6260 g
Tłuszcz	30,0040 g
Węglowodany	84,3320 g
w tym NKT	11,7290 g
W tym cukry	3,4260 g
Błonnik	9,7530 g
Sól	2,2680 g

Data: 29-10-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny 150 G *(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	