



Data: 30-10-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Miód 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	945,0300 kcal
Białko	40,6865 g
Tłuszcz	26,8310 g
Węglowodany	133,3770 g
w tym NKT	15,3135 g
W tym cukry	26,9350 g
Błonnik	8,2890 g
Sól	2,7230 g

Data: 30-10-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 450g *(1, 7, 9, 10), Schab nadziewany śliwką 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek 180g *(P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 017,3800 kcal
Białko	42,2600 g
Tłuszcz	27,8340 g
Węglowodany	163,8490 g
w tym NKT	4,5774 g
W tym cukry	50,7400 g
Błonnik	22,1930 g
Sól	0,0050 g

Data: 30-10-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i warzyw 120g *(7, P47), Sałata - Rukola 35g, Papryka

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	699,0700 kcal
Białko	35,5080 g
Tłuszcz	23,0870 g
Węglowodany	87,6310 g
w tym NKT	12,2820 g
W tym cukry	8,8730 g
Błonnik	12,0190 g
Sól	2,2460 g

Data: 30-10-2023 - Poniedziałek

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: 31-10-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Schab Włoski 50g, Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G *(7, P47), Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	997,1300 kcal
Białko	42,7450 g
Tłuszcz	37,4460 g
Węglowodany	119,1760 g
w tym NKT	22,3820 g
W tym cukry	15,0700 g
Błonnik	16,2870 g
Sól	3,0975 g

Data: 31-10-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Podudzie z kurczaka- duszone 150g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i ananasa 140g *(7, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 216,1520 kcal
Białko	70,8435 g
Tłuszcz	38,2381 g
Węglowodany	139,4458 g
w tym NKT	9,7946 g
W tym cukry	40,6545 g
Błonnik	21,8380 g

Data: 31-10-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Owocowy-Kubeczki 150 G *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	127,5000 kcal
Białko	5,1000 g
Tłuszcz	3,1500 g
Węglowodany	19,5000 g
w tym NKT	2,1000 g
W tym cukry	19,5000 g

Data: 31-10-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka meksykańska 100g *(3, 7, 9, 10), Szyntka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	760,9200 kcal
Białko	27,5580 g
Tłuszcz	24,9080 g
Węglowodany	99,5550 g
w tym NKT	10,7852 g
W tym cukry	8,3470 g
Błonnik	12,9840 g
Sól	3,4780 g

Data: 01-11-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Musli z mlekiem 180g *(7, P47), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Parówki Drobiowe 120g *(6, 7, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 130g, Sałata Lodowa 25g, Musztarda Porcyjna 20 G 20g *(1, 7, 10), Jajko gotowane 50g *(3)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 230,8000 kcal
Białko	54,8040 g
Tłuszcz	49,3420 g
Węglowodany	120,2150 g
w tym NKT	22,0910 g
W tym cukry	13,3150 g
Błonnik	10,2840 g
Sól	4,8130 g

Data: 01-11-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Pasta z sera białego i wędlin 70g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Papryka 100g, Gruszka Świeża 220g, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	816,4500 kcal
Białko	40,0370 g
Tłuszcz	24,5860 g
Węglowodany	112,4120 g
w tym NKT	10,2740 g
W tym cukry	11,7540 g
Błonnik	13,9200 g
Sól	3,4431 g

Data: 01-11-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Filet z indyka w jarzynach 80g *(1, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Brokuły z wody 150g *(7, P47), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	883,0100 kcal
Białko	47,1410 g
Tłuszcz	19,7140 g
Węglowodany	137,3540 g
w tym NKT	6,0439 g
W tym cukry	35,6420 g
Błonnik	9,4050 g
Sól	0,0410 g

Data: 01-11-2023 - 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: 02-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(6, 7, 9), Pomidory Koktajlowe 150g, Serek Haga 16,66g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	877,7812 kcal
Białko	42,9368 g
Tłuszcz	28,7236 g
Węglowodany	108,7731 g
w tym NKT	18,7854 g
W tym cukry	9,5797 g
Błonnik	8,1640 g
Sól	2,7516 g

Data: 02-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z dyni z pomidorami 300g *(3, 7, 9, 10), Kotlet mielony 100g *(1, 3, 7, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty i zielonego ogórka *(7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 072,3574 kcal
Białko	39,4905 g
Tłuszcz	34,8950 g
Węglowodany	159,6540 g
w tym NKT	9,7067 g
W tym cukry	46,0490 g
Błonnik	15,1930 g
Sól	0,5840 g

Data: 02-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie 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: 02-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Makrela Wędzona 80g *(4), Sałata Zielona 20g, Ogórki Kwaszone 100g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	666,0000 kcal
Białko	29,7900 g
Tłuszcz	26,4900 g
Węglowodany	74,4800 g
w tym NKT	11,6670 g
W tym cukry	3,2700 g
Błonnik	8,0800 g
Sól	2,1380 g

Data: 03-11-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Ser biały z zieloną pietruszką 100g *(7, P47), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Pomidory 150g, Sałata - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	663,6100 kcal
Białko	46,5930 g
Tłuszcz	21,4410 g
Węglowodany	72,3900 g
w tym NKT	10,6871 g
W tym cukry	22,1860 g
Błonnik	7,5660 g
Sól	0,1495 g

Data: 03-11-2023 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz zabielały z ziemniakami 400g *(1, 7, 9, 10), Filet rybny panierowany 96g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszanej 120g *(P24, P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 061,7100 kcal
Białko	38,0240 g
Tłuszcz	32,6020 g
Węglowodany	167,9570 g
w tym NKT	0,8392 g
W tym cukry	56,5080 g
Błonnik	18,4770 g
Sól	0,0400 g

Data: 03-11-2023 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka jajeczna 100g *(3, 7, 10, P24, P39), Jabłka Deserowe 300g *(P39), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	816,1700 kcal
Białko	27,3830 g
Tłuszcz	31,6170 g
Węglowodany	106,2835 g
w tym NKT	12,1375 g
W tym cukry	4,9155 g
Błonnik	9,9615 g
Sól	2,3230 g

Data: 03-11-2023 - Piątek

Dieta: Żywnie 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: 04-11-2023 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Ogórki Kwaszone 100g, Sałata Lodowa

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	910,5000 kcal
Białko	40,5090 g
Tłuszcz	36,7970 g
Węglowodany	102,5850 g
w tym NKT	22,9360 g
W tym cukry	9,5100 g
Błonnik	6,8640 g
Sól	2,4745 g

Data: 04-11-2023 - Sobota**Dieta: Żywnie Podstawowe****Posiłek: Obiad**

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Potrawka z drobiu 150g *(1, 7, 9, P47), Ziemniaki z wody / vacuum/ 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	847,6300 kcal
Białko	42,8360 g
Tłuszcz	17,4220 g
Węglowodany	118,8520 g
w tym NKT	2,3317 g
W tym cukry	42,1220 g
Błonnik	15,2120 g
Sól	0,0726 g

Data: 04-11-2023 - Sobota**Dieta: Żywnie 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: 04-11-2023 - Sobota**Dieta: Żywnie Podstawowe****Posiłek: Kolacja**

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Jogurt Owocowy-Kubeczki 150 G 150g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	688,9000 kcal
Białko	25,5500 g
Tłuszcz	20,1000 g
Węglowodany	97,7500 g
w tym NKT	11,5800 g
W tym cukry	23,2000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,1380 g

Data: 05-11-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajko gotowane 50g *(3), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Papryka 100g, Sałata Zielona 20g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	919,2000 kcal
Białko	45,1190 g
Tłuszcz	30,5470 g
Węglowodany	114,8300 g
w tym NKT	16,6090 g
W tym cukry	11,4800 g
Błonnik	8,5690 g
Sól	3,3955 g

Data: 05-11-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Polędwica wieprzowa duszona z pieczarkami 80g *(1, 7), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 038,7300 kcal
Białko	48,8590 g
Tłuszcz	45,7320 g
Węglowodany	128,0070 g
w tym NKT	13,5317 g
W tym cukry	46,1780 g
Błonnik	22,7020 g
Sól	0,1700 g

Data: 05-11-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Ser Twarogowy - Plastry D 18,75g *(7), Szyntka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	584,7750 kcal
Białko	23,7000 g
Tłuszcz	17,8250 g
Węglowodany	80,0375 g
w tym NKT	10,5863 g
W tym cukry	5,0875 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,5693 g

Data: 05-11-2023 - 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	