



Data: 20-11-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło * (1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	894,7800 kcal
Białko	38,7790 g
Tłuszcz	32,1320 g
Węglowodany	111,4050 g
w tym NKT	14,8010 g
W tym cukry	9,0350 g
Błonnik	13,8890 g
Sól	2,9230 g

Data: 20-11-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z indyka ze śliwkami 80g *(1), Ziemniaki z wody 220g, Surówka z kapusty pekińskiej 160g *(7, P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	976,5740 kcal
Białko	44,3350 g
Tłuszcz	17,7592 g
Węglowodany	170,8026 g
w tym NKT	3,0818 g
W tym cukry	48,0210 g
Błonnik	15,6150 g
Sól	0,0440 g

Data: 20-11-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i jaj 120g *(3, 7, P47), Rzodkiewka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	696,0600 kcal
Białko	34,2440 g
Tłuszcz	25,1790 g
Węglowodany	83,3400 g
w tym NKT	12,3801 g
W tym cukry	6,7010 g
Błonnik	11,3920 g
Sól	2,2280 g

Data: 20-11-2023 - 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: 21-11-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twargowy Topiony Deliser 17g *(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	970,7100 kcal
Białko	42,1000 g
Tłuszcz	34,2710 g
Węglowodany	120,2210 g
w tym NKT	16,5320 g
W tym cukry	14,2100 g
Błonnik	10,8620 g
Sól	2,7170 g

Data: 21-11-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Podudzie z kurczaka duszone 150g *(1, 7), Ziemniaki z wody 220g, Kapusta czerwona duszona 180g *(1, P24, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.357,3050 kcal
Białko	76,7380 g
Tłuszcz	44,4430 g
Węglowodany	149,1310 g
w tym NKT	12,7731 g
W tym cukry	42,1995 g
Błonnik	16,7570 g
Sól	0,0008 g

Data: 21-11-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka meksykańska 140g *(3, 7, 9, 10), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	719,0000 kcal
Białko	29,6500 g
Tłuszcz	22,3300 g
Węglowodany	91,9250 g
w tym NKT	9,6850 g
W tym cukry	8,6450 g
Błonnik	13,2500 g
Sól	3,1300 g

Data: 21-11-2023 - Wtorek

Dieta: Żywienie 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: 22-11-2023 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	824,3000 kcal
Białko	36,9790 g
Tłuszcz	27,5770 g
Węglowodany	106,6800 g
w tym NKT	16,0460 g
W tym cukry	9,6050 g
Błonnik	8,4140 g
Sól	2,9245 g

Data: 22-11-2023 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Curry z kurczaka 200g *(1, 7, P24), Ryż brązowy 160g *(7), Jabłka Deserowe 250g *(P39), Koktajl porzeczkowy na maśle 250g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.310,3800 kcal
Białko	50,8390 g
Tłuszcz	48,5390 g
Węglowodany	180,5000 g
w tym NKT	16,3696 g
W tym cukry	40,8110 g
Błonnik	25,5370 g
Sól	0,1910 g

Data: 22-11-2023 - Środa

Dieta: Żywienie 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 Lodowa 25g, Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	710,1500 kcal
Białko	29,5300 g
Tłuszcz	21,7200 g
Węglowodany	92,1700 g
w tym NKT	10,0600 g
W tym cukry	16,6050 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,9520 g

Data: 22-11-2023 - Środa

Dieta: Żywienie 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: 23-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szyńka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Ser Topiony Kostka 17,5 G 17,5g *(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	884,0250 kcal
Białko	39,7240 g
Tłuszcz	30,0970 g
Węglowodany	115,2000 g
w tym NKT	17,7830 g
W tym cukry	9,5050 g
Błonnik	7,9840 g
Sól	2,5150 g

Data: 23-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z dyni z makaronem 300g *(1, 3, 7, 9, 10), Roladka ze schabu ze szpinakiem 90g *(1, 7), Ziemniaki z wody 220g, Surówka z selera z rodzynkami 130g *(3, 7, 8, 9, 10, P39), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.191,2080 kcal
Białko	46,0084 g
Tłuszcz	41,4338 g
Węglowodany	162,5625 g
w tym NKT	10,9021 g
W tym cukry	56,9784 g
Błonnik	22,9488 g
Sól	0,1443 g

Data: 23-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta warzywna z soczewicą 100g *(9), Sałata - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	682,4900 kcal
Białko	22,8380 g
Tłuszcz	18,5480 g
Węglowodany	104,9900 g
w tym NKT	8,8292 g
W tym cukry	8,5070 g
Błonnik	14,4940 g
Sól	2,2290 g

Data: 23-11-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Homogenizowany 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: 24-11-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z makaronem 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Ser biały z zieloną pietruszką 150g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	978,5800 kcal
Białko	56,1920 g
Tłuszcz	32,2420 g
Węglowodany	112,5910 g
w tym NKT	14,9964 g
W tym cukry	13,6810 g
Błonnik	6,3820 g
Sól	1,8280 g

Data: 24-11-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 7, 9, 10), Kotlet z jaj 100g *(1, 3, 7, P47),
Ziemniaki z wody 220g, Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 100g, kompot z
czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	984,5700 kcal
Białko	30,4140 g
Tłuszcz	27,1880 g
Węglowodany	167,7680 g
w tym NKT	4,9064 g
W tym cukry	50,7620 g
Błonnik	13,9590 g
Sól	0,5880 g

Data: 24-11-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Makrela Wędzona 90g *(4),
Serek Haga 16,66g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	757,2812 kcal
Białko	33,5628 g
Tłuszcz	32,8316 g
Węglowodany	81,0331 g
w tym NKT	16,1954 g
W tym cukry	4,0497 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	2,3046 g

Data: 24-11-2023 - 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: 25-11-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	884,4000 kcal
Białko	37,8890 g
Tłuszcz	25,0320 g
Węglowodany	124,4250 g
w tym NKT	14,9510 g
W tym cukry	19,8600 g
Błonnik	7,6640 g
Sól	2,7730 g

Data: 25-11-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 220g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	843,2970 kcal
Białko	48,3215 g
Tłuszcz	29,6791 g
Węglowodany	100,8708 g
w tym NKT	6,8231 g
W tym cukry	39,5960 g
Błonnik	15,5170 g
Sól	0,0260 g

Data: 25-11-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	645,9000 kcal
Białko	24,8000 g
Tłuszcz	27,0000 g
Węglowodany	72,7250 g
w tym NKT	17,0650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,8880 g

Data: 25-11-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Truskawka, Jabłko, Banan 100g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	57,0000 kcal
Białko	0,6000 g
Tłuszcz	0,3000 g
Węglowodany	12,2000 g
w tym NKT	0,0500 g
W tym cukry	11,5000 g
Błonnik	1,7000 g
Sól	0,0100 g

Data: 26-11-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Szykowa 50g *(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	903,9000 kcal
Białko	43,5890 g
Tłuszcz	30,9070 g
Węglowodany	110,4250 g
w tym NKT	16,8110 g
W tym cukry	10,9850 g
Błonnik	6,6390 g
Sól	2,1955 g

Data: 26-11-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 450g *(1, 7, 9, 10), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Sos pietruszkowy 100g *(1, 7), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brokuły z wody 150g *(7, P47), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	935,6300 kcal
Białko	43,8320 g
Tłuszcz	27,1570 g
Węglowodany	131,2050 g
w tym NKT	9,0548 g
W tym cukry	37,4580 g
Błonnik	14,6060 g
Sól	0,1420 g

Data: 26-11-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Schab Włoski 50g, Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	559,4000 kcal
Białko	19,9500 g
Tłuszcz	16,9500 g
Węglowodany	77,5000 g
w tym NKT	10,0800 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,3380 g

Data: 26-11-2023 - 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	