



Data: 11-12-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	856,4300 kcal
Białko	39,0790 g
Tłuszcz	28,6710 g
Węglowodany	108,0320 g
w tym NKT	16,4030 g
W tym cukry	8,9100 g
Błonnik	12,6640 g
Sól	2,9730 g

Data: 11-12-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z makaronem 450g *(1, 3, 7, 9, P24), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 220g, Surówka z marchwi i jabłek 150g *(7, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.040,3800 kcal
Białko	46,4640 g
Tłuszcz	27,6430 g
Węglowodany	161,5900 g
w tym NKT	2,3376 g
W tym cukry	46,7040 g
Błonnik	20,9080 g
Sól	0,2480 g

Data: 11-12-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i jaj 150g *(3, 7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	741,2100 kcal
Białko	36,5940 g
Tłuszcz	30,0540 g
Węglowodany	78,1550 g
w tym NKT	13,0651 g
W tym cukry	6,5760 g
Błonnik	7,6920 g
Sól	2,2280 g

Data: 11-12-2023 - 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: 12-12-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Schab Włoski 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	870,9300 kcal
Białko	37,8050 g
Tłuszcz	28,4610 g
Węglowodany	111,4050 g
w tym NKT	16,9820 g
W tym cukry	12,7100 g
Błonnik	10,2120 g
Sól	2,9160 g

Data: 12-12-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 450g *(7, 9, 10), Filet z indyka ze śliwkami 80g *(1), Kasza pęczak *(1, 7), Surówka z kapusty i zielonego ogórka 150g *(7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	983,9000 kcal
Białko	44,4960 g
Tłuszcz	22,5060 g
Węglowodany	165,6100 g
w tym NKT	3,6512 g
W tym cukry	36,4610 g
Błonnik	12,9350 g
Sól	0,2768 g

Data: 12-12-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta warzywna z soczewicą 100g *(9), Serek Hoga 16,66g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	789,9312 kcal
Białko	28,2368 g
Tłuszcz	23,3586 g
Węglowodany	114,6521 g
w tym NKT	12,9235 g
W tym cukry	11,3727 g
Błonnik	15,8200 g
Sól	2,4851 g

Data: 12-12-2023 - 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: 13-12-2023 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Indyk Bracki- Wędlina 50g, Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	850,7000 kcal
Białko	42,0340 g
Tłuszcz	27,0420 g
Węglowodany	108,9650 g
w tym NKT	15,3460 g
W tym cukry	8,9550 g
Błonnik	8,2840 g
Sól	2,7230 g

Data: 13-12-2023 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 80g *(1, 9, 10, P24), Ziemniaki z wody 220g, Jabłka Deserowe 270g *(P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.203,0800 kcal
Białko	46,5970 g
Tłuszcz	46,4210 g
Węglowodany	160,6310 g
w tym NKT	14,7951 g
W tym cukry	40,8390 g
Błonnik	11,6710 g
Sól	0,5240 g

Data: 13-12-2023 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 140g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	682,3050 kcal
Białko	30,8075 g
Tłuszcz	24,0655 g
Węglowodany	84,6200 g
w tym NKT	9,5932 g
W tym cukry	4,3880 g
Błonnik	10,3840 g
Sól	2,6104 g

Data: 13-12-2023 - 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: 14-12-2023 - Czwartek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	818,8000 kcal
Białko	37,3540 g
Tłuszcz	24,7420 g
Węglowodany	108,4400 g
w tym NKT	14,8370 g
W tym cukry	9,2300 g
Błonnik	12,6640 g
Sól	2,9250 g

Data: 14-12-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P47), Schab duszony z jabłkami 70g *(1, P39), Ziemniaki z wody 220g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	945,3200 kcal
Białko	45,5180 g
Tłuszcz	30,0650 g
Węglowodany	136,9880 g
w tym NKT	10,9086 g
W tym cukry	40,0400 g
Błonnik	19,9090 g
Sól	0,0220 g

Data: 14-12-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	606,9500 kcal
Białko	24,1100 g
Tłuszcz	22,5250 g
Węglowodany	73,9600 g
w tym NKT	14,0550 g
W tym cukry	4,2100 g
Błonnik	7,7000 g
Sól	3,3710 g

Data: 14-12-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski 200g 200g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	194,0000 kcal
Białko	30,0000 g
Tłuszcz	6,0000 g
Węglowodany	4,6000 g
w tym NKT	4,0000 g
W tym cukry	4,6000 g
Sól	1,4000 g

Data: 15-12-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Ser biały z zieloną pietruszką 100g *(7, P47), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Papryka 150g, Cripsy Jabłko 18g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.048,8300 kcal
Białko	57,4430 g
Tłuszcz	30,2830 g
Węglowodany	135,9560 g
w tym NKT	15,1905 g
W tym cukry	26,2300 g
Błonnik	12,1720 g
Sól	1,8323 g

Data: 15-12-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z lanym ciastem 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sos koperkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 220g, Szpinak duszony 200g *(1, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	869,1840 kcal
Białko	27,8690 g
Tłuszcz	30,2292 g
Węglowodany	130,1346 g
w tym NKT	7,5751 g
W tym cukry	44,1860 g
Błonnik	14,6420 g
Sól	0,4410 g

Data: 15-12-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka-d 100g *(3, 4), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	704,8850 kcal
Białko	32,1065 g
Tłuszcz	20,8765 g
Węglowodany	91,1300 g
w tym NKT	9,5201 g
W tym cukry	5,2360 g
Błonnik	9,0120 g
Sól	2,1680 g

Data: 15-12-2023 - 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: 16-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	818,6500 kcal
Białko	39,6390 g
Tłuszcz	24,4570 g
Węglowodany	107,9000 g
w tym NKT	14,7360 g
W tym cukry	8,7350 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	2,6230 g

Data: 16-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 220g, Brokuły z tartą bułką 150g *(1, 3, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	872,1400 kcal
Białko	47,5310 g
Tłuszcz	32,8800 g
Węglowodany	116,9810 g
w tym NKT	9,3307 g
W tym cukry	40,1000 g
Błonnik	10,1780 g
Sól	0,8630 g

Data: 16-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynekowa Drobiowa 50g *(7, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	597,4030 kcal
Białko	22,0216 g
Tłuszcz	19,2002 g
Węglowodany	79,1787 g
w tym NKT	11,3801 g
W tym cukry	5,7287 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,8309 g

Data: 16-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny Mango, Dynia , Marchew , Jabłk 100g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	57,0000 kcal
Białko	0,5000 g
Tłuszcz	0,4000 g
Węglowodany	12,1000 g
w tym NKT	0,0500 g
W tym cukry	11,6000 g
Błonnik	1,8000 g
Sól	0,0100 g

Data: 17-12-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnie 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), Musztarda Porcyjna 20 G 20g *(1, 7, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.103,3000 kcal
Białko	47,0390 g
Tłuszcz	43,1570 g
Węglowodany	110,9570 g
w tym NKT	20,1510 g
W tym cukry	11,9650 g
Błonnik	6,6390 g
Sól	4,9555 g

Data: 17-12-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Potrawka drobiowa z indyka 150g *(1, 7, 9, P47), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	959,8900 kcal
Białko	39,8700 g
Tłuszcz	25,2580 g
Węglowodany	129,6750 g
w tym NKT	7,7567 g
W tym cukry	40,8610 g
Błonnik	11,9590 g
Sól	0,0746 g

Data: 17-12-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	537,4000 kcal
Białko	18,4500 g
Tłuszcz	15,1500 g
Węglowodany	78,3500 g
w tym NKT	9,0800 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	9,1000 g
Sól	3,4880 g

Data: 17-12-2023 - Niedziela

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

*** 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	