



Data: 18-12-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	839,4300 kcal
Białko	40,0790 g
Tłuszcz	26,7210 g
Węglowodany	106,7840 g
w tym NKT	15,4530 g
W tym cukry	7,9100 g
Błonnik	12,6640 g
Sól	2,7730 g

Data: 18-12-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa grochowa 450g *(1, 6, 7, 9, 10, P24, P28), Schab nadziewany morelą 80g *(1), Ziemniaki z wody 220g, Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, kukurydzy 160g *(7, P39), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.245,6450 kcal
Białko	56,2480 g
Tłuszcz	36,9090 g
Węglowodany	193,1270 g
w tym NKT	7,1628 g
W tym cukry	58,5780 g
Błonnik	25,8780 g
Sól	0,1950 g

Data: 18-12-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z suszonymi pomidorami 150g *(7, P47), Sałata - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	740,1300 kcal
Białko	35,0970 g
Tłuszcz	29,5330 g
Węglowodany	80,9540 g
w tym NKT	12,6970 g
W tym cukry	8,5370 g
Błonnik	9,1560 g
Sól	2,4405 g

Data: 18-12-2023 - 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: 19-12-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Indyk Bracki- Wędlina 50g, Sałata Lodowa 25g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	898,3300 kcal
Białko	44,5850 g
Tłuszcz	28,4960 g
Węglowodany	113,4410 g
w tym NKT	16,3170 g
W tym cukry	13,9850 g
Błonnik	10,3370 g
Sól	2,7145 g

Data: 19-12-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z porów z grzankami 450g *(1, 3, 7, 9, P47), Risotto z mięsem i warzywami 250g *(9), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Kompot owocowy 200g, Jabłka Deserowe 270g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.161,2200 kcal
Białko	32,5110 g
Tłuszcz	46,8590 g
Węglowodany	163,0640 g
w tym NKT	10,0394 g
W tym cukry	37,9620 g
Błonnik	9,3800 g
Sól	0,4360 g

Data: 19-12-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka jajeczna 150g *(3, 7, 10, P24, P39), Pomidory Koktajlowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	739,5200 kcal
Białko	23,5530 g
Tłuszcz	32,1870 g
Węglowodany	84,4735 g
w tym NKT	11,8700 g
W tym cukry	5,2755 g
Błonnik	11,2765 g
Sól	2,3280 g

Data: 19-12-2023 - Wtorek

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: 20-12-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Połędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	799,0000 kcal
Białko	36,0090 g
Tłuszcz	27,1470 g
Węglowodany	100,6850 g
w tym NKT	15,9360 g
W tym cukry	9,5100 g
Błonnik	6,3640 g
Sól	2,9245 g

Data: 20-12-2023 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 450g *(7, 9, 10), Filet panierowany z indyka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałata lodowa z ogórkiem, marchwią i pomidorkami 120g *(7, P39, P47), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	956,8100 kcal
Białko	34,1070 g
Tłuszcz	27,8510 g
Węglowodany	156,8890 g
w tym NKT	1,6387 g
W tym cukry	47,6030 g
Błonnik	18,1040 g
Sól	0,1400 g

Data: 20-12-2023 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 70g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	655,3100 kcal
Białko	33,7440 g
Tłuszcz	19,9890 g
Węglowodany	83,7290 g
w tym NKT	9,6050 g
W tym cukry	4,3900 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,3650 g

Data: 20-12-2023 - 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: 21-12-2023 - Czwartek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Pomidory 150g, Szyunka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	852,0000 kcal
Białko	37,8840 g
Tłuszcz	26,1870 g
Węglowodany	117,9000 g
w tym NKT	15,2720 g
W tym cukry	8,9850 g
Błonnik	12,7840 g
Sól	2,5155 g

Data: 21-12-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z fasolki szparagowej 450g *(7, 9, 10), Makaron penne 100g *(1, 3), Sos boloński 250g *(1, 7, 9, P24), Koktajl truskawkowy 130g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.178,8400 kcal
Białko	42,1290 g
Tłuszcz	47,9640 g
Węglowodany	153,5450 g
w tym NKT	10,4306 g
W tym cukry	38,4660 g
Błonnik	12,1520 g
Sól	0,3760 g

Data: 21-12-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z brokułami i indykiem 150g *(3, 9), Sałata Lodowa 25g, Serek Haga 16,66g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	747,6412 kcal
Białko	33,4218 g
Tłuszcz	26,5606 g
Węglowodany	92,2981 g
w tym NKT	14,2655 g
W tym cukry	4,7857 g
Błonnik	10,1920 g
Sól	2,3046 g

Data: 21-12-2023 - 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: 22-12-2023 - 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 125g *(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.019,5550 kcal
Białko	44,1010 g
Tłuszcz	44,2190 g
Węglowodany	108,8350 g
w tym NKT	23,6871 g
W tym cukry	8,8305 g
Błonnik	8,1850 g
Sól	1,7270 g

Data: 22-12-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 450g *(1, 7, 9, 10, P24), Ser biały z cebula i szczypiorkiem 150g *(7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Kompot z czarnej porzeczki 200g, Ogórki Kwaszone

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	784,4600 kcal
Białko	47,3190 g
Tłuszcz	13,1220 g
Węglowodany	127,4690 g
w tym NKT	0,7173 g
W tym cukry	41,1830 g
Błonnik	13,3110 g
Sól	0,1400 g

Data: 22-12-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka 150g *(3, 4, 7, 10, P24), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	822,4000 kcal
Białko	31,4100 g
Tłuszcz	30,4900 g
Węglowodany	96,8600 g
w tym NKT	10,0510 g
W tym cukry	8,9700 g
Błonnik	9,5400 g
Sól	2,3868 g

Data: 22-12-2023 - 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: 23-12-2023 - 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, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	836,1500 kcal
Białko	39,2890 g
Tłuszcz	24,4070 g
Węglowodany	112,4250 g
w tym NKT	14,8010 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	2,6230 g

Data: 23-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Gulasz wieprzowy 80g *(1, 9, 10, P24), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.139,3800 kcal
Białko	37,0360 g
Tłuszcz	57,6190 g
Węglowodany	125,3140 g
w tym NKT	18,8669 g
W tym cukry	46,4220 g
Błonnik	18,7250 g
Sól	0,2140 g

Data: 23-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 30g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	644,1000 kcal
Białko	28,3000 g
Tłuszcz	24,8000 g
Węglowodany	73,7250 g
w tym NKT	14,5150 g
W tym cukry	3,5750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,5880 g

Data: 23-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowy Z Kaszą Jaglaną 100g

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: 24-12-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Pieczywo z masłem 1 *(1, 3, 7), Jajko gotowane 50g *(3), Pomidory Koktajlowe 150g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	937,9500 kcal
Białko	34,8990 g
Tłuszcz	30,2220 g
Węglowodany	129,2020 g
w tym NKT	16,3240 g
W tym cukry	20,0100 g
Błonnik	6,8490 g
Sól	2,1555 g

Data: 24-12-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 450g *(1, 7, 9, 10), Bułka 50g *(1, 3, 7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	307,8100 kcal
Białko	7,0240 g
Tłuszcz	6,6940 g
Węglowodany	54,7600 g
w tym NKT	0,2501 g
W tym cukry	2,6510 g
Błonnik	3,7720 g
Sól	0,0270 g

Data: 24-12-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata z cytryną 200g *(P69), Pieczywo z masłem 2 *(1, 3, 7), Barszcz z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Karp duszony 150g *(4, 9), Ryba po grecku 120g *(1, 4, 9, P24), Kapusta z grzybami 150g *(7, P36), Pierogi z serem 200g *(1, 3, 7, P47), Kompot z owoców suszonych 200g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	2.361,0100 kcal
Białko	108,1570 g
Tłuszcz	81,2520 g
Węglowodany	302,7540 g
w tym NKT	18,8780 g
W tym cukry	102,6860 g
Błonnik	22,9040 g
Sól	3,6590 g

Data: 24-12-2023 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Babka Piaskowa 90g *(1), Mandarynka Świeża 120g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	351,3000 kcal
Białko	7,9800 g
Tłuszcz	4,4700 g
Węglowodany	69,5700 g
w tym NKT	0,0240 g
W tym cukry	8,5200 g
Błonnik	2,2800 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	