



Data: 25-12-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Herbata z cytryną 200g *(P69), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Parówki Drobiowe 120g *(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 20 G 20g, Szywna Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	859,4000 kcal
Białko	37,5950 g
Tłuszcz	32,8500 g
Węglowodany	84,4850 g
w tym NKT	13,9200 g
W tym cukry	18,1550 g
Błonnik	9,1400 g
Sól	5,7310 g

Data: 25-12-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P47), Filet duszony z indyka 90g *(1, 7), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	900,6000 kcal
Białko	38,5250 g
Tłuszcz	21,0830 g
Węglowodany	126,4330 g
w tym NKT	7,3366 g
W tym cukry	38,7620 g
Błonnik	11,7500 g
Sól	0,0270 g

Data: 25-12-2023 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata 200g *(P69), Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	590,4030 kcal
Białko	23,8716 g
Tłuszcz	20,4502 g
Węglowodany	74,6537 g
w tym NKT	12,0151 g
W tym cukry	5,2037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,8309 g

Data: 25-12-2023 - Poniedziałek

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

Data: 26-12-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajko gotowane 50g *(3), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Herbata z cytryną 200g *(P69), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	880,8000 kcal
Białko	40,3350 g
Tłuszcz	28,1100 g
Węglowodany	118,0450 g
w tym NKT	14,3500 g
W tym cukry	19,0650 g
Błonnik	11,2100 g
Sól	2,9110 g

Data: 26-12-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1, 7), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.056,6600 kcal
Białko	57,5780 g
Tłuszcz	37,5980 g
Węglowodany	144,4700 g
w tym NKT	11,7942 g
W tym cukry	37,2220 g
Błonnik	20,8690 g
Sól	0,0490 g

Data: 26-12-2023 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata z cytryną 200g *(P69), Sałatka jarzynowa z ryżem 150g *(3, 7, 9), Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Mandarynka Świeża 100g *(P69), Babka Piaskowa 100g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.160,2700 kcal
Białko	36,0880 g
Tłuszcz	31,4480 g
Węglowodany	183,6900 g
w tym NKT	9,9512 g
W tym cukry	22,1770 g
Błonnik	12,0340 g
Sól	3,1680 g

Data: 26-12-2023 - Wtorek

Dieta: Żywienie 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: 27-12-2023 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	913,4800 kcal
Białko	41,6000 g
Tłuszcz	26,2810 g
Węglowodany	123,0310 g
w tym NKT	15,8430 g
W tym cukry	24,7550 g
Błonnik	8,7620 g
Sól	2,6665 g

Data: 27-12-2023 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 450g *(7, 9, 10), Fasolka po bretońsku 300g *(1, P24), Ziemniaki z wody 200g, Jabłko pieczone 150g *(P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.257,5800 kcal
Białko	46,5370 g
Tłuszcz	32,4910 g
Węglowodany	217,6910 g
w tym NKT	3,4536 g
W tym cukry	47,5340 g
Błonnik	23,4460 g
Sól	0,1885 g

Data: 27-12-2023 - Środa

Dieta: Żywienie 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), Ogórki Kwazzone 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	613,9000 kcal
Białko	24,6600 g
Tłuszcz	22,4700 g
Węglowodany	75,2400 g
w tym NKT	14,0550 g
W tym cukry	4,2100 g
Błonnik	7,9000 g
Sól	3,3710 g

Data: 27-12-2023 - Środa

Dieta: Żywienie 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: 28-12-2023 - Czwartek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	840,9000 kcal
Białko	37,7640 g
Tłuszcz	25,9570 g
Węglowodany	112,0500 g
w tym NKT	15,2510 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	12,9640 g
Sól	3,0755 g

Data: 28-12-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty pekińskiej, marchwi, kukurydzy 160g *(7, P39), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.175,3740 kcal
Białko	47,9670 g
Tłuszcz	37,8732 g
Węglowodany	174,1686 g
w tym NKT	6,0872 g
W tym cukry	44,7140 g
Błonnik	16,5270 g
Sól	0,3080 g

Data: 28-12-2023 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 150g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	695,1900 kcal
Białko	38,7740 g
Tłuszcz	24,0710 g
Węglowodany	76,4660 g
w tym NKT	9,3152 g
W tym cukry	3,8450 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	4,4670 g

Data: 28-12-2023 - Czwartek

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: 29-12-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(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	977,9550 kcal
Białko	42,3060 g
Tłuszcz	41,7740 g
Węglowodany	106,0050 g
w tym NKT	20,8511 g
W tym cukry	9,6355 g
Błonnik	7,8350 g
Sól	1,7245 g

Data: 29-12-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Filet z dorsza panierowany 96g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 120g *(P24, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.148,3900 kcal
Białko	40,9160 g
Tłuszcz	43,4550 g
Węglowodany	156,0270 g
w tym NKT	1,0357 g
W tym cukry	52,6000 g
Błonnik	15,1880 g
Sól	0,5240 g

Data: 29-12-2023 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	646,4300 kcal
Białko	34,1920 g
Tłuszcz	19,3030 g
Węglowodany	82,4140 g
w tym NKT	8,9370 g
W tym cukry	7,7620 g
Błonnik	9,6460 g
Sól	2,2220 g

Data: 29-12-2023 - Piątek

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: 30-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	832,6500 kcal
Białko	38,2890 g
Tłuszcz	24,3570 g
Węglowodany	112,7250 g
w tym NKT	14,9010 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	2,6730 g

Data: 30-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z dyni z makaronem 300g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	936,0974 kcal
Białko	50,3335 g
Tłuszcz	30,9060 g
Węglowodany	134,7310 g
w tym NKT	9,9195 g
W tym cukry	39,4900 g
Błonnik	16,3880 g
Sól	0,0520 g

Data: 30-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyunka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	543,9000 kcal
Białko	20,8000 g
Tłuszcz	17,0000 g
Węglowodany	73,7250 g
w tym NKT	9,4150 g
W tym cukry	3,5750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,1380 g

Data: 30-12-2023 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny**Skład:** Mus Owocowy Pomarańcza 120g**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	68,4000 kcal
Białko	0,6000 g
Tłuszcz	0,4800 g
Węglowodany	14,5200 g
w tym NKT	0,0600 g
W tym cukry	13,9200 g
Błonnik	2,1600 g

Data: 31-12-2023 - Niedziela**Dieta:** Żywnie Podstawowe**Posiłek: Śniadanie****Skład:** Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	843,4000 kcal
Białko	39,4890 g
Tłuszcz	25,0070 g
Węglowodany	112,2020 g
w tym NKT	15,0260 g
W tym cukry	10,1100 g
Błonnik	8,0890 g
Sól	3,0955 g

Data: 31-12-2023 - Niedziela**Dieta:** Żywnie Podstawowe**Posiłek: Obiad****Skład:** Zupa kalafiorowa z wł.mrożoną 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z indyka gotowany 80g *(9), Sos potrawkowy 100g *(1, 3, 7), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	968,3410 kcal
Białko	43,4895 g
Tłuszcz	26,2583 g
Węglowodany	127,6544 g
w tym NKT	10,8255 g
W tym cukry	39,3720 g
Błonnik	13,8510 g
Sól	0,0430 g

Data: 31-12-2023 - Niedziela**Dieta:** Żywnie Podstawowe**Posiłek: Kolacja****Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Schab ze śliwką w galarecie 80g *(3, 9), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,42g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	929,4120 kcal
Białko	54,1944 g
Tłuszcz	39,5128 g
Węglowodany	84,6628 g
w tym NKT	16,2363 g
W tym cukry	12,6028 g
Błonnik	8,4220 g
Sól	3,9319 g

Data: 31-12-2023 - Niedziela

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mandarynka Świeża 120g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	40,8000 kcal
Białko	0,6000 g
Tłuszcz	0,2400 g
Węglowodany	9,0000 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	