



Data: 08-01-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	796,5000 kcal
Białko	35,6590 g
Tłuszcz	24,4970 g
Węglowodany	105,6100 g
w tym NKT	14,8010 g
W tym cukry	10,0350 g
Błonnik	7,8140 g
Sól	2,9245 g

Data: 08-01-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z lanym ciastem 450g *(1, 3, 7, 9, P24), Schab duszony z pomidorami 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Colesław 150g *(3, 7, 10, P24), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.095,2940 kcal
Białko	47,5020 g
Tłuszcz	38,8212 g
Węglowodany	152,2746 g
w tym NKT	5,8930 g
W tym cukry	46,9900 g
Błonnik	13,3000 g
Sól	0,2948 g

Data: 08-01-2024 - 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 - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	726,1800 kcal
Białko	36,7320 g
Tłuszcz	28,3870 g
Węglowodany	78,2500 g
w tym NKT	13,0553 g
W tym cukry	6,5530 g
Błonnik	7,8260 g
Sól	2,2280 g

Data: 08-01-2024 - 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: 09-01-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajko gotowane 50g *(3), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Zielona 25g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	998,4300 kcal
Białko	41,5500 g
Tłuszcz	38,4160 g
Węglowodany	118,8560 g
w tym NKT	22,2470 g
W tym cukry	14,7500 g
Błonnik	9,5720 g
Sól	1,9005 g

Data: 09-01-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Filet panierowany z kurczaka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Mizeria z kefirem 180g *(7, P47), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.097,5800 kcal
Białko	44,4160 g
Tłuszcz	33,3690 g
Węglowodany	162,5670 g
w tym NKT	2,6234 g
W tym cukry	45,1440 g
Błonnik	12,6200 g
Sól	0,0725 g

Data: 09-01-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	557,9000 kcal
Białko	20,4500 g
Tłuszcz	17,1000 g
Węglowodany	77,5000 g
w tym NKT	9,9800 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,3880 g

Data: 09-01-2024 - 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: 10-01-2024 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Papryka 150g, Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	862,4000 kcal
Białko	38,7390 g
Tłuszcz	28,2820 g
Węglowodany	113,1750 g
w tym NKT	15,6760 g
W tym cukry	9,4350 g
Błonnik	10,5890 g
Sól	2,9230 g

Data: 10-01-2024 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Gołąbki z mięsem, pieczarkami i kaszą pęczak 200g *(P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 250g *(P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.041,7800 kcal
Białko	35,0720 g
Tłuszcz	24,1010 g
Węglowodany	182,6460 g
w tym NKT	4,0161 g
W tym cukry	41,0740 g
Błonnik	13,9260 g
Sól	0,2230 g

Data: 10-01-2024 - Środa

Dieta: Żywienie 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 Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	691,9698 kcal
Białko	37,8772 g
Tłuszcz	24,4938 g
Węglowodany	76,3822 g
w tym NKT	9,9492 g
W tym cukry	3,7210 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	4,4536 g

Data: 10-01-2024 - 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: 11-01-2024 - Czwartek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z makaronem 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	744,3000 kcal
Białko	31,6340 g
Tłuszcz	21,4220 g
Węglowodany	103,5500 g
w tym NKT	12,4710 g
W tym cukry	14,1300 g
Błonnik	7,6640 g
Sól	2,7230 g

Data: 11-01-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 450g *(7, 9, 10), Curry z indyka 200g *(1, 7, P24), Ryż na sypko 160g *(7), Koktajl porzeczkowy na maślanie 250g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.009,6200 kcal
Białko	43,5550 g
Tłuszcz	32,2150 g
Węglowodany	142,1040 g
w tym NKT	3,9175 g
W tym cukry	33,5050 g
Błonnik	11,0750 g
Sól	0,2000 g

Data: 11-01-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka jarzynowa Z1 150g *(3, 7, 9, 10, P39), Szyntka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	720,7100 kcal
Białko	22,8340 g
Tłuszcz	32,5540 g
Węglowodany	91,4950 g
w tym NKT	10,0191 g
W tym cukry	7,9460 g
Błonnik	12,6320 g
Sól	3,6580 g

Data: 11-01-2024 - 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: 12-01-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Jajecznica z zieloną pietruszką 125g *(3, 7), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	897,0550 kcal
Białko	37,1770 g
Tłuszcz	38,0070 g
Węglowodany	98,6750 g
w tym NKT	18,4951 g
W tym cukry	8,3705 g
Błonnik	12,6610 g
Sól	1,7130 g

Data: 12-01-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 7, 9, 10), Kotlet mielony z ryby 100g *(1, 3, 4, 7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszzonej 120g *(P24, P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.026,3100 kcal
Białko	34,2550 g
Tłuszcz	30,8810 g
Węglowodany	168,8080 g
w tym NKT	1,4110 g
W tym cukry	56,2480 g
Błonnik	18,6880 g
Sól	0,1700 g

Data: 12-01-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	643,6800 kcal
Białko	33,8920 g
Tłuszcz	19,1780 g
Węglowodany	82,1390 g
w tym NKT	8,9470 g
W tym cukry	7,7870 g
Błonnik	9,5960 g
Sól	2,2220 g

Data: 12-01-2024 - 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: 13-01-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	818,6500 kcal
Białko	36,6390 g
Tłuszcz	25,4570 g
Węglowodany	108,6000 g
w tym NKT	14,4860 g
W tym cukry	8,7350 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	2,9230 g

Data: 13-01-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa z wł.mrożoną 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka -duszony 110g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	857,0670 kcal
Białko	44,4645 g
Tłuszcz	21,2511 g
Węglowodany	115,1718 g
w tym NKT	3,5681 g
W tym cukry	39,9040 g
Błonnik	16,4010 g
Sól	0,0210 g

Data: 13-01-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	550,9000 kcal
Białko	20,4500 g
Tłuszcz	15,5500 g
Węglowodany	78,7000 g
w tym NKT	9,2300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	2,1380 g

Data: 13-01-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny Jabłko, Burak, Truskawka 100g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	50,0000 kcal
Białko	0,6000 g
Węglowodany	10,0000 g
W tym cukry	10,0000 g
Błonnik	1,8000 g
Sól	0,0100 g

Data: 14-01-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło *(1, 7), Filet z Indyka (Wędlina) 50g, Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa zbożowa 200g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	813,4000 kcal
Białko	39,2890 g
Tłuszcz	25,9070 g
Węglowodany	103,1670 g
w tym NKT	14,0810 g
W tym cukry	14,5850 g
Błonnik	6,6390 g
Sól	3,0955 g

Data: 14-01-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 80g *(1, 9, 10, P24), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.191,8700 kcal
Białko	37,6000 g
Tłuszcz	51,0650 g
Węglowodany	154,7420 g
w tym NKT	13,7264 g
W tym cukry	37,7960 g
Błonnik	19,1170 g
Sól	0,0820 g

Data: 14-01-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	576,4000 kcal
Białko	22,1000 g
Tłuszcz	17,5500 g
Węglowodany	81,4000 g
w tym NKT	9,5550 g
W tym cukry	3,7000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,1380 g

Data: 14-01-2024 - 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	