



Data: 01-01-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z makaronem 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło *(1, 7), Kielbasa Śląska Delikatesowa 194g, Ketchup Porcyjny 20 G 20g, Jajko gotowane 50g *(3), Papryka 150g, Herbata z cytryną 200g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.187,8800 kcal
Białko	63,9270 g
Tłuszcz	53,7760 g
Węglowodany	111,6650 g
w tym NKT	13,8100 g
W tym cukry	18,8750 g
Błonnik	9,1400 g
Sól	2,1310 g

Data: 01-01-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa z pomidorami 450g *(1, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 80g *(1, 9, 10, P24), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brokuły z wody 150g *(7, P47), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.074,0200 kcal
Białko	39,0240 g
Tłuszcz	44,4290 g
Węglowodany	131,8680 g
w tym NKT	13,6975 g
W tym cukry	40,0720 g
Błonnik	13,6580 g
Sól	0,1744 g

Data: 01-01-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka-d 150g *(3, 4), Serek Hoga 16,66g *(7), Mandarynka Świeża 120g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	809,2412 kcal
Białko	35,3518 g
Tłuszcz	26,6306 g
Węglowodany	100,5231 g
w tym NKT	13,9175 g
W tym cukry	14,7007 g
Błonnik	11,1620 g
Sól	2,3396 g

Data: 01-01-2024 - 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: 02-01-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	916,1300 kcal
Białko	42,9400 g
Tłuszcz	26,8660 g
Węglowodany	122,4210 g
w tym NKT	16,0620 g
W tym cukry	13,9150 g
Błonnik	15,5220 g
Sól	2,6675 g

Data: 02-01-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 450g *(1, 7, 9), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g *(1, 7, P24), Ziemniaki z wody 220g, Kapusta czerwona duszona 150g *(1, P24, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.079,1700 kcal
Białko	36,1340 g
Tłuszcz	43,2840 g
Węglowodany	150,1240 g
w tym NKT	10,0137 g
W tym cukry	39,9600 g
Błonnik	18,9900 g
Sól	0,2200 g

Data: 02-01-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z kurczakiem, kukurydzą, ananasem 190g *(3, 7, 10, P16), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	843,0300 kcal
Białko	30,3230 g
Tłuszcz	23,0780 g
Węglowodany	124,2410 g
w tym NKT	9,5409 g
W tym cukry	15,1570 g
Błonnik	10,0840 g
Sól	2,3780 g

Data: 02-01-2024 - 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: 03-01-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Schab Włoski 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	872,7000 kcal
Białko	38,1840 g
Tłuszcz	28,7920 g
Węglowodany	113,7400 g
w tym NKT	16,3110 g
W tym cukry	9,0800 g
Błonnik	9,7340 g
Sól	2,9230 g

Data: 03-01-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z serem żółtym 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet z ciecierzycy z warzywami *(1, 3, 7, 9, 10, P24, P28), Ziemniaki z wody 220g, Surówka z marchwi i ananasów 170g *(7, P39), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.172,5190 kcal
Białko	34,1036 g
Tłuszcz	45,2938 g
Węglowodany	168,2340 g
w tym NKT	7,2093 g
W tym cukry	49,1696 g
Błonnik	22,3155 g
Sól	0,5500 g

Data: 03-01-2024 - Środa

Dieta: Żywnie 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 - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	692,4004 kcal
Białko	41,5594 g
Tłuszcz	22,9796 g
Węglowodany	77,1040 g
w tym NKT	9,4270 g
W tym cukry	3,7029 g
Błonnik	7,7840 g
Sól	4,0239 g

Data: 03-01-2024 - Środa

Dieta: Żywnie 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: 04-01-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	815,6000 kcal
Białko	35,2790 g
Tłuszcz	25,4770 g
Węglowodany	112,5100 g
w tym NKT	15,1220 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	12,1340 g
Sól	2,5145 g

Data: 04-01-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Podudzie z kurczaka- duszone 150g *(1, 7), Kasza gryczana na sypko 100g *(1, 7), Buraczki oprószone 180g *(1, 7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.461,2902 kcal
Białko	74,6583 g
Tłuszcz	58,6321 g
Węglowodany	147,7334 g
w tym NKT	18,2240 g
W tym cukry	61,1874 g
Błonnik	22,2450 g
Sól	0,0026 g

Data: 04-01-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z indykiem i brokułami 200g *(3, 9), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	689,1900 kcal
Białko	30,1680 g
Tłuszcz	23,1920 g
Węglowodany	88,1610 g
w tym NKT	9,7311 g
W tym cukry	5,4400 g
Błonnik	12,5570 g
Sól	2,1560 g

Data: 04-01-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski Bez Laktozy 180 G 180g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	174,6000 kcal
Białko	27,0000 g
Tłuszcz	5,4000 g
Węglowodany	4,1400 g
w tym NKT	3,6000 g
Sól	1,2600 g

Data: 05-01-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajecznica z zieloną pietruszką 125g *(3, 7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Pomidory Koktajlowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.000,2550 kcal
Białko	44,0010 g
Tłuszcz	42,0190 g
Węglowodany	108,8350 g
w tym NKT	20,8871 g
W tym cukry	8,8305 g
Błonnik	8,1850 g
Sól	1,7250 g

Data: 05-01-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 450g *(1, 7, 9, 10), Filet rybny saute 120g *(1, 4, P24),
Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty i zielonego ogórka 180g *(7), Kompot
z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.039,5460 kcal
Białko	39,1689 g
Tłuszcz	36,8298 g
Węglowodany	149,1219 g
w tym NKT	0,9636 g
W tym cukry	38,3967 g
Błonnik	13,6187 g
Sól	0,1370 g

Data: 05-01-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	728,4080 kcal
Białko	34,2618 g
Tłuszcz	28,0080 g
Węglowodany	81,9774 g
w tym NKT	9,4082 g
W tym cukry	7,9554 g
Błonnik	9,2236 g
Sól	2,4576 g

Data: 05-01-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Homogenizowany Naturalny B/Laktozy 150G 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	181,5000 kcal
Białko	16,5000 g
Tłuszcz	10,5000 g
Węglowodany	5,2500 g
w tym NKT	6,1500 g
W tym cukry	5,2500 g
Sól	0,1500 g

Data: 06-01-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	817,6500 kcal
Białko	38,1390 g
Tłuszcz	25,1070 g
Węglowodany	109,0000 g
w tym NKT	14,7360 g
W tym cukry	8,7350 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	2,7230 g

Data: 06-01-2024 - 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 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.017,7400 kcal
Białko	54,6110 g
Tłuszcz	32,0700 g
Węglowodany	153,0510 g
w tym NKT	6,7622 g
W tym cukry	43,4050 g
Błonnik	20,1230 g
Sól	0,8860 g

Data: 06-01-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynkowa 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: 06-01-2024 - Sobota

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: 07-01-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	842,4000 kcal
Białko	37,8390 g
Tłuszcz	27,9070 g
Węglowodany	107,6770 g
w tym NKT	16,2110 g
W tym cukry	9,9850 g
Błonnik	6,6390 g
Sól	3,3955 g

Data: 07-01-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.001,5000 kcal
Białko	44,6220 g
Tłuszcz	23,9930 g
Węglowodany	132,5290 g
w tym NKT	5,4207 g
W tym cukry	41,2150 g
Błonnik	11,9690 g
Sól	0,1012 g

Data: 07-01-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	678,4000 kcal
Białko	26,1000 g
Tłuszcz	27,5500 g
Węglowodany	80,4000 g
w tym NKT	17,2050 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	2,8880 g

Data: 07-01-2024 - Niedziela

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

*** 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	