



Data: 15-01-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: **Śniadanie**

Skład: Zupa mleczna z budyńiu 300g *(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	798,5000 kcal
Białko	36,1590 g
Tłuszcz	24,8470 g
Węglowodany	105,2100 g
w tym NKT	14,9010 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	12,3140 g
Sól	2,7745 g

Data: 15-01-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: **Obiad**

Skład: Kapuśniak z białej kapusty z ziemn. 500g *(1, 7, 9, 10), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Sałata lodowa z papryką i pomidorkami 150g *(7, P39, P47), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.079,5000 kcal
Białko	42,2070 g
Tłuszcz	34,6940 g
Węglowodany	161,7110 g
w tym NKT	3,4554 g
W tym cukry	43,2080 g
Błonnik	15,2720 g
Sól	0,3380 g

Data: 15-01-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: **Kolacja**

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	746,1580 kcal
Białko	34,3118 g
Tłuszcz	30,5330 g
Węglowodany	80,9324 g
w tym NKT	12,6382 g
W tym cukry	8,5304 g
Błonnik	9,2736 g
Sól	2,4816 g

Data: 15-01-2024 - 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: 16-01-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.042,6300 kcal
Białko	45,8300 g
Tłuszcz	40,6060 g
Węglowodany	121,4310 g
w tym NKT	24,3920 g
W tym cukry	14,1550 g
Błonnik	12,1320 g
Sól	2,4645 g

Data: 16-01-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kurczak duszony 150g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 180g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.229,2500 kcal
Białko	73,0450 g
Tłuszcz	41,9390 g
Węglowodany	151,3540 g
w tym NKT	9,6849 g
W tym cukry	57,6450 g
Błonnik	15,0180 g

Data: 16-01-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka jajeczna 150g *(3, 7, 10, P24, P39), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	715,9700 kcal
Białko	24,1520 g
Tłuszcz	28,6250 g
Węglowodany	87,6420 g
w tym NKT	11,4064 g
W tym cukry	5,3300 g
Błonnik	10,3310 g
Sól	2,3520 g

Data: 16-01-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnie 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: 17-01-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyunka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	848,8000 kcal
Białko	38,5040 g
Tłuszcz	27,6420 g
Węglowodany	111,4400 g
w tym NKT	15,9620 g
W tym cukry	8,8300 g
Błonnik	9,3640 g
Sól	2,9750 g

Data: 17-01-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 450g *(1, 7, 9), Fasolka po bretońsku 300g *(1, P24), Ziemniaki z wody 220g, Jabłka Deserowe 220g *(P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.015,1200 kcal
Białko	40,7000 g
Tłuszcz	18,0520 g
Węglowodany	194,9700 g
w tym NKT	2,3813 g
W tym cukry	40,5090 g
Błonnik	23,6970 g
Sól	0,1320 g

Data: 17-01-2024 - Środa

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	634,1948 kcal
Białko	30,1797 g
Tłuszcz	21,7951 g
Węglowodany	75,7452 g
w tym NKT	9,0790 g
W tym cukry	3,7120 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,1359 g

Data: 17-01-2024 - Środa

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: 18-01-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z makaronem 300g *(1, 3, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	844,4000 kcal
Białko	36,5540 g
Tłuszcz	26,6520 g
Węglowodany	113,1100 g
w tym NKT	15,4220 g
W tym cukry	10,0800 g
Błonnik	11,9840 g
Sól	2,3630 g

Data: 18-01-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabielały 450g *(1, 7, 9, 10), Kotlet z ciecierzycy z warzywami *(1, 3, 7, 9, 10, P24, P28), Ziemniaki z wody 220g, Surówka z marchwi i ananasów 160g *(7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.065,3170 kcal
Białko	22,8966 g
Tłuszcz	38,9254 g
Węglowodany	168,4304 g
w tym NKT	1,3262 g
W tym cukry	47,4500 g
Błonnik	23,3430 g
Sól	0,0320 g

Data: 18-01-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka meksykańska 100g *(3, 7, 9, 10), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	692,5000 kcal
Białko	18,6200 g
Tłuszcz	21,7000 g
Węglowodany	98,4350 g
w tym NKT	9,4150 g
W tym cukry	8,0250 g
Błonnik	12,5500 g
Sól	2,2260 g

Data: 18-01-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie 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: 19-01-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	910,9050 kcal
Białko	37,1120 g
Tłuszcz	37,9220 g
Węglowodany	103,0600 g
w tym NKT	18,5091 g
W tym cukry	8,4005 g
Błonnik	7,6610 g
Sól	1,7110 g

Data: 19-01-2024 - 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 i zielonego ogórka *(7), kompot z czerwonej porzeczki - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	993,2800 kcal
Białko	36,6870 g
Tłuszcz	42,9160 g
Węglowodany	127,6460 g
w tym NKT	0,9606 g
W tym cukry	18,3240 g
Błonnik	9,6560 g
Sól	0,6150 g

Data: 19-01-2024 - 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 Lodowa 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: 19-01-2024 - 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: 20-01-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	842,4000 kcal
Białko	37,4140 g
Tłuszcz	26,1570 g
Węglowodany	114,8500 g
w tym NKT	15,1760 g
W tym cukry	8,8350 g
Błonnik	9,6640 g
Sól	3,0755 g

Data: 20-01-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Schab duszony 70g *(1, 7),
Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z wiśni
mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.065,9300 kcal
Białko	43,3790 g
Tłuszcz	42,6820 g
Węglowodany	121,6030 g
w tym NKT	12,6827 g
W tym cukry	47,3380 g
Błonnik	22,7020 g
Sól	0,0030 g

Data: 20-01-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szyntka Tostowa Z Kurczaka
50g *(1, 6, 9, 10), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	590,8812 kcal
Białko	22,1328 g
Tłuszcz	21,3316 g
Węglowodany	74,3581 g
w tym NKT	13,4134 g
W tym cukry	4,2247 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,3046 g

Data: 20-01-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie 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: 21-01-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Parówki Drobiowe 100g *(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 20 G 20g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.070,2000 kcal
Białko	43,7690 g
Tłuszcz	38,6070 g
Węglowodany	118,8420 g
w tym NKT	19,1960 g
W tym cukry	15,3700 g
Błonnik	12,5890 g
Sól	4,6155 g

Data: 21-01-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Sos chrzanowy 100g *(1, 7, 9, 10), Ryż na sypko 160g *(7), Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	983,2700 kcal
Białko	41,9820 g
Tłuszcz	25,8380 g
Węglowodany	144,2860 g
w tym NKT	7,3371 g
W tym cukry	40,2360 g
Błonnik	8,3950 g
Sól	0,2516 g

Data: 21-01-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Schab Włoski 50g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	541,9000 kcal
Białko	20,3000 g
Tłuszcz	17,0000 g
Węglowodany	72,9750 g
w tym NKT	10,0150 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,3380 g

Data: 21-01-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny 150 G 150g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
<i>Wartość energetyczna</i>	<i>90,0000 kcal</i>
<i>Białko</i>	<i>6,0000 g</i>
<i>Tłuszcz</i>	<i>3,7500 g</i>
<i>Węglowodany</i>	<i>7,9500 g</i>
<i>w tym NKT</i>	<i>2,5500 g</i>
<i>W tym cukry</i>	<i>7,9500 g</i>
<i>Sól</i>	<i>0,1650 g</i>

*** 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	