



Data: 22-01-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Pomidory Koktajlowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	833,4300 kcal
Białko	39,5790 g
Tłuszcz	26,3710 g
Węglowodany	106,1860 g
w tym NKT	15,3530 g
W tym cukry	7,3100 g
Błonnik	8,1640 g
Sól	2,9230 g

Data: 22-01-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z soczewicy 300g *(7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1, 7), Sos grzybowy 100g *(1, P24, P36), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z selera z orzechami 150g *(3, 7, 8, 9, 10, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.199,9800 kcal
Białko	55,1460 g
Tłuszcz	40,1030 g
Węglowodany	170,2070 g
w tym NKT	7,5649 g
W tym cukry	54,4860 g
Błonnik	23,1910 g
Sól	0,1673 g

Data: 22-01-2024 - 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: 22-01-2024 - 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: 23-01-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyunka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	877,4300 kcal
Białko	38,3050 g
Tłuszcz	28,6110 g
Węglowodany	113,4010 g
w tym NKT	16,8820 g
W tym cukry	14,7100 g
Błonnik	14,7120 g
Sól	2,9660 g

Data: 23-01-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Bitki drobiowe 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z zieleniny 150g *(7, P39, P47), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	874,1800 kcal
Białko	42,0340 g
Tłuszcz	23,1520 g
Węglowodany	133,8000 g
w tym NKT	1,0067 g
W tym cukry	38,5480 g
Błonnik	17,2410 g
Sól	0,0900 g

Data: 23-01-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Cripsy Ananas 15 G 15g *(P16), Sałata Zielona 25g, Pasta jajeczna z tuńczykiem 150g *(3, 4)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	796,5300 kcal
Białko	38,7740 g
Tłuszcz	30,2040 g
Węglowodany	85,8350 g
w tym NKT	11,4691 g
W tym cukry	13,4760 g
Błonnik	10,2720 g
Sól	2,1635 g

Data: 23-01-2024 - 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: 24-01-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Pasztet Drobiowy 50g *(1, 6, 7, 10), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.307,1812 kcal
Białko	35,2168 g
Tłuszcz	40,7236 g
Węglowodany	109,4021 g
w tym NKT	18,7944 g
W tym cukry	7,6047 g
Błonnik	8,2840 g
Sól	1,8896 g

Data: 24-01-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szpinakowa 450g *(1, 7, 9, P47), Boeuf Strogonow 120g *(1, 3, 7, 10, P24), kluski kładzione 200g *(1, 3, 7, P47), Jabłka Deserowe 220g *(P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.287,1300 kcal
Białko	56,5750 g
Tłuszcz	28,3450 g
Węglowodany	207,5850 g
w tym NKT	10,0140 g
W tym cukry	38,6270 g
Błonnik	10,2850 g
Sól	0,3214 g

Data: 24-01-2024 - 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), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	723,7200 kcal
Białko	37,0930 g
Tłuszcz	25,5880 g
Węglowodany	85,1600 g
w tym NKT	10,2252 g
W tym cukry	4,4320 g
Błonnik	10,3840 g
Sól	3,5540 g

Data: 24-01-2024 - 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: 25-01-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie 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), Szyńka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory 150g, Powidła 30g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	928,2000 kcal
Białko	39,7140 g
Tłuszcz	25,9820 g
Węglowodany	136,3320 g
w tym NKT	14,9520 g
W tym cukry	20,8900 g
Błonnik	12,9440 g
Sól	2,1660 g

Data: 25-01-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 450g *(7, 9, 10), Filet z indyka duszony w warzywach 90g *(1, 7), Ryż brązowy 160g *(7), Koktajl truskawkowy na maślanie 250g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	990,0300 kcal
Białko	49,6870 g
Tłuszcz	21,8720 g
Węglowodany	151,9550 g
w tym NKT	6,1473 g
W tym cukry	37,2130 g
Błonnik	21,4660 g
Sól	0,2530 g

Data: 25-01-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet z kurczaka z warzywami w galarecie 150g *(P16), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	651,4200 kcal
Białko	35,8930 g
Tłuszcz	21,2540 g
Węglowodany	77,5170 g
w tym NKT	9,1237 g
W tym cukry	3,9270 g
Błonnik	8,7490 g
Sól	2,1520 g

Data: 25-01-2024 - Czwartek

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: 26-01-2024 - 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), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	996,2550 kcal
Białko	44,0010 g
Tłuszcz	42,0190 g
Węglowodany	107,8370 g
w tym NKT	20,8871 g
W tym cukry	7,8305 g
Błonnik	8,1850 g
Sól	1,7250 g

Data: 26-01-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz ukraiński 400g *(1, 7, 9, 10), Filet rybny saute 120g *(1, 4, P24),
Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 120g *(7, P39), Kompot z
wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.006,1400 kcal
Białko	42,5510 g
Tłuszcz	28,2480 g
Węglowodany	155,0760 g
w tym NKT	1,0138 g
W tym cukry	51,9610 g
Błonnik	19,8400 g
Sól	0,2230 g

Data: 26-01-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 150g *
(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	643,1800 kcal
Białko	33,5020 g
Tłuszcz	20,0080 g
Węglowodany	79,1990 g
w tym NKT	8,9270 g
W tym cukry	6,6370 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2220 g

Data: 26-01-2024 - 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: 27-01-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	840,4000 kcal
Białko	37,4740 g
Tłuszcz	25,4920 g
Węglowodany	113,2950 g
w tym NKT	15,0960 g
W tym cukry	8,7450 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	3,0730 g

Data: 27-01-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka gotowany 80g *(9), Sos pietruszkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	960,4400 kcal
Białko	45,4720 g
Tłuszcz	22,2360 g
Węglowodany	136,6650 g
w tym NKT	6,5369 g
W tym cukry	44,3880 g
Błonnik	15,2900 g
Sól	0,8547 g

Data: 27-01-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyunka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	582,4030 kcal
Białko	21,0216 g
Tłuszcz	18,1502 g
Węglowodany	80,2787 g
w tym NKT	11,0301 g
W tym cukry	5,3287 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,9809 g

Data: 27-01-2024 - 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: 28-01-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyntka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	910,4000 kcal
Białko	43,5890 g
Tłuszcz	32,3070 g
Węglowodany	108,9770 g
w tym NKT	17,0610 g
W tym cukry	10,2850 g
Błonnik	6,6390 g
Sól	3,1955 g

Data: 28-01-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 450g *(7, 9, 10), Mięso wieprzowe duszone 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot truskawkowo-agrestowy - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.051,5100 kcal
Białko	44,5690 g
Tłuszcz	51,1840 g
Węglowodany	116,1200 g
w tym NKT	16,5831 g
W tym cukry	8,4810 g
Błonnik	22,7420 g
Sól	0,0740 g

Data: 28-01-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(6, 7, 9), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	569,9000 kcal
Białko	26,8500 g
Tłuszcz	15,0500 g
Węglowodany	80,5000 g
w tym NKT	8,9550 g
W tym cukry	3,5000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	2,9980 g

Data: 28-01-2024 - Niedziela

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

*** 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	