



Data: 29-01-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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	840,2000 kcal
Białko	39,2940 g
Tłuszcz	25,7020 g
Węglowodany	111,1860 g
w tym NKT	15,0810 g
W tym cukry	5,8400 g
Błonnik	13,1240 g
Sól	2,7760 g

Data: 29-01-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 450g *(1, 7, 9), Pierogi z serem 280g *(1, 3, 7, P24), Surówka z marchwi z ananase 160g *(7, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.340,6100 kcal
Białko	35,6210 g
Tłuszcz	45,8090 g
Węglowodany	204,7720 g
w tym NKT	14,6545 g
W tym cukry	69,1410 g
Błonnik	19,5680 g
Sól	2,1040 g

Data: 29-01-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z indykiem i brokułami 150g *(3, 9), Serek Haga 16,66g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	710,7912 kcal
Białko	29,6468 g
Tłuszcz	26,3556 g
Węglowodany	86,8181 g
w tym NKT	14,2215 g
W tym cukry	6,1657 g
Błonnik	11,9570 g
Sól	2,3046 g

Data: 29-01-2024 - Poniedziałek

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: 30-01-2024 - Wtorek**Dieta:** Żywnie Podstawowe**Posiłek: Śniadanie****Skład:** Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Powidła 30g, Sałata Zielona 25g, Kakao 250g *(1, 7, P47)**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	995,3300 kcal
Białko	35,9900 g
Tłuszcz	34,8560 g
Węglowodany	132,0700 g
w tym NKT	20,9270 g
W tym cukry	25,8900 g
Błonnik	10,6820 g
Sól	1,8975 g

Data: 30-01-2024 - Wtorek**Dieta:** Żywnie Podstawowe**Posiłek: Obiad****Skład:** Zupa koperkowa z ziemniakami 450g *(7, 9, 10), Gołąbki z mięsem i ryżem 200g *(P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 220g *(P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g**Charakterystyka**

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.155,3100 kcal
Białko	31,8710 g
Tłuszcz	37,3620 g
Węglowodany	188,7120 g
w tym NKT	8,0757 g
W tym cukry	40,6570 g
Błonnik	13,0360 g
Sól	0,1780 g

Data: 30-01-2024 - Wtorek**Dieta:** Żywnie Podstawowe**Posiłek: Kolacja****Skład:** Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta rybna 150g *(4), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	697,9400 kcal
Białko	29,1540 g
Tłuszcz	30,7030 g
Węglowodany	95,9220 g
w tym NKT	10,6022 g
W tym cukry	8,8190 g
Błonnik	10,3340 g
Sól	3,3880 g

Data: 30-01-2024 - 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: 31-01-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Indyk Bracki- Wędlina 50g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	853,4300 kcal
Białko	42,0790 g
Tłuszcz	26,7210 g
Węglowodany	107,7820 g
w tym NKT	15,6030 g
W tym cukry	8,9100 g
Błonnik	12,6640 g
Sól	2,7230 g

Data: 31-01-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szczawiowa z jajkiem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Podudzie z kurczaka- duszone 150g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek 150g *(P39), Jabłka Deserowe 220g *(P39), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.227,3050 kcal
Białko	63,7260 g
Tłuszcz	40,0200 g
Węglowodany	145,4100 g
w tym NKT	11,6273 g
W tym cukry	41,6545 g
Błonnik	12,5570 g
Sól	1,5000 g

Data: 31-01-2024 - 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 - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	653,8600 kcal
Białko	31,3960 g
Tłuszcz	23,4675 g
Węglowodany	76,6280 g
w tym NKT	10,0717 g
W tym cukry	3,8530 g
Błonnik	7,7840 g
Sól	3,5089 g

Data: 31-01-2024 - 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: 01-02-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Pomidory Koktajlowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	807,6000 kcal
Białko	36,7790 g
Tłuszcz	24,4270 g
Węglowodany	111,3600 g
w tym NKT	14,8720 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	7,6340 g
Sól	2,1145 g

Data: 01-02-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z fasolki szparagowej 450g *(7, 9, 10), Klopsiki z mięsa mieszanego 130g *(1, 3, 7, P24), Sos grzybowy 100g *(1, P24, P36), Kasza gryczana na sypko 100g *(1, 7), Buraczki oprószane 180g *(1, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy - cukrzyca 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.019,6500 kcal
Białko	40,4900 g
Tłuszcz	42,2950 g
Węglowodany	130,2750 g
w tym NKT	13,4790 g
W tym cukry	24,4150 g
Błonnik	20,1400 g
Sól	0,1500 g

Data: 01-02-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z soczewicy *(9), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	829,5130 kcal
Białko	31,0356 g
Tłuszcz	26,0992 g
Węglowodany	103,9487 g
w tym NKT	11,1022 g
W tym cukry	8,9547 g
Błonnik	15,9620 g
Sól	2,6749 g

Data: 01-02-2024 - 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: 02-02-2024 - 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 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

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	12,6850 g
Sól	1,7250 g

Data: 02-02-2024 - 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, Sałatka z ogórka kisz.i papryki 190g, Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.085,8100 kcal
Białko	34,7810 g
Tłuszcz	42,6600 g
Węglowodany	143,1860 g
w tym NKT	1,4802 g
W tym cukry	48,8400 g
Błonnik	9,3530 g
Sól	0,7630 g

Data: 02-02-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 100g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	730,7800 kcal
Białko	38,8520 g
Tłuszcz	27,2080 g
Węglowodany	79,6790 g
w tym NKT	13,0670 g
W tym cukry	8,2270 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2730 g

Data: 02-02-2024 - 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: 03-02-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z makaronem 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	808,8000 kcal
Białko	38,7840 g
Tłuszcz	25,4720 g
Węglowodany	103,8350 g
w tym NKT	14,7860 g
W tym cukry	9,4050 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	2,7230 g

Data: 03-02-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 450g *(1, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	996,7900 kcal
Białko	52,4810 g
Tłuszcz	33,3700 g
Węglowodany	148,8660 g
w tym NKT	9,4977 g
W tym cukry	39,2400 g
Błonnik	19,6180 g
Sól	0,0440 g

Data: 03-02-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szykowa Drobiowa 50g *(7, 10), Ser Żółty - Gouda 30g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	631,6000 kcal
Białko	26,9500 g
Tłuszcz	24,0000 g
Węglowodany	72,0000 g
w tym NKT	14,4550 g
W tym cukry	3,6500 g
Błonnik	7,3000 g
Sól	3,7880 g

Data: 03-02-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie 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: 04-02-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Parówki Drobiowe 120g *(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 20 G 20g, Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.172,8000 kcal
Białko	53,3690 g
Tłuszcz	46,3070 g
Węglowodany	114,8970 g
w tym NKT	21,5110 g
W tym cukry	15,3450 g
Błonnik	6,6390 g
Sól	5,0155 g

Data: 04-02-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 450g *(1, 7, 9, 10), Potrawka z drobiu 150g *(1, 7, 9, P47), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	963,2700 kcal
Białko	43,9180 g
Tłuszcz	24,3280 g
Węglowodany	130,7510 g
w tym NKT	7,8597 g
W tym cukry	42,2670 g
Błonnik	12,9190 g
Sól	0,1450 g

Data: 04-02-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	561,4000 kcal
Białko	24,6000 g
Tłuszcz	15,1500 g
Węglowodany	80,4000 g
w tym NKT	8,9550 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,0380 g

Data: 04-02-2024 - 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	