



Data: 04-03-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Szyńka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	882,7000 kcal
Białko	40,6440 g
Tłuszcz	28,0520 g
Węglowodany	120,1340 g
w tym NKT	14,9910 g
W tym cukry	6,4400 g
Błonnik	9,0740 g
Sól	1,9060 g

Data: 04-03-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Kotlet schabowy panierowany 100g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty i zielonego ogórka 180g *(7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.002,3800 kcal
Białko	38,3660 g
Tłuszcz	30,4870 g
Węglowodany	152,5380 g
w tym NKT	3,9345 g
W tym cukry	50,7210 g
Błonnik	12,6030 g
Sól	0,6350 g

Data: 04-03-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i jaj 120g *(3, 7, P47), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	737,6100 kcal
Białko	33,3190 g
Tłuszcz	25,8540 g
Węglowodany	89,6450 g
w tym NKT	12,3151 g
W tym cukry	17,5760 g
Błonnik	7,6920 g
Sól	2,2280 g

Data: 04-03-2024 - 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: 05-03-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	882,4300 kcal
Białko	38,8050 g
Tłuszcz	28,9110 g
Węglowodany	113,1510 g
w tym NKT	17,0320 g
W tym cukry	14,7100 g
Błonnik	14,7120 g
Sól	2,9160 g

Data: 05-03-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Filet duszony z indyka z warzywami 90g *(1, 7), Ryż brązowy 160g *(7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	863,1700 kcal
Białko	39,1680 g
Tłuszcz	19,5380 g
Węglowodany	129,1850 g
w tym NKT	2,3732 g
W tym cukry	41,9520 g
Błonnik	19,7140 g
Sól	0,0580 g

Data: 05-03-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Makrela Wędzona 100g *(4), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Ogórki Kwaszone 80g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	785,5000 kcal
Białko	35,8100 g
Tłuszcz	36,7800 g
Węglowodany	75,2050 g
w tym NKT	17,5450 g
W tym cukry	4,2350 g
Błonnik	8,0500 g
Sól	2,3210 g

Data: 05-03-2024 - 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: 06-03-2024 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	927,7000 kcal
Białko	45,9340 g
Tłuszcz	31,8420 g
Węglowodany	113,7900 g
w tym NKT	16,7610 g
W tym cukry	9,0800 g
Błonnik	9,7340 g
Sól	2,7730 g

Data: 06-03-2024 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Gołąbki z mięsem, pieczarkami i kaszą jęczmienną 200g *(P24), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 220g *(P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	919,0500 kcal
Białko	30,8870 g
Tłuszcz	27,4460 g
Węglowodany	156,6260 g
w tym NKT	6,8226 g
W tym cukry	42,2890 g
Błonnik	18,1110 g
Sól	0,0050 g

Data: 06-03-2024 - 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	646,8200 kcal
Białko	30,7930 g
Tłuszcz	23,1380 g
Węglowodany	76,3600 g
w tym NKT	9,7052 g
W tym cukry	3,5820 g
Błonnik	7,7840 g
Sól	3,1470 g

Data: 06-03-2024 - 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: 07-03-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szyńka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	829,5300 kcal
Białko	37,5490 g
Tłuszcz	27,0010 g
Węglowodany	110,2070 g
w tym NKT	15,4590 g
W tym cukry	8,9350 g
Błonnik	6,5340 g
Sól	2,5130 g

Data: 07-03-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 450g *(1, 7, 9), Podudzie z kurczaka - duszone 150g *(1),
Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), kompot z
czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.176,5150 kcal
Białko	66,7360 g
Tłuszcz	36,3430 g
Węglowodany	133,8140 g
w tym NKT	9,5156 g
W tym cukry	42,4145 g
Błonnik	16,9880 g
Sól	0,0380 g

Data: 07-03-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Biała 50g *(1, 6, 9,
10), Ser Żółty - Gouda 30g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	666,1000 kcal
Białko	29,6000 g
Tłuszcz	23,9500 g
Węglowodany	81,8500 g
w tym NKT	14,4050 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,9380 g

Data: 07-03-2024 - 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: 08-03-2024 - 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	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: 08-03-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 7, 9, 10), Śledź z kefirem i śmietaną 120g *(4, 7, P24, P39, P47), Ziemniaki z wody 200g, Ogórki Kwaszone, Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	902,8200 kcal
Białko	40,5530 g
Tłuszcz	25,8700 g
Węglowodany	137,3080 g
w tym NKT	1,1016 g
W tym cukry	52,3700 g
Błonnik	11,3490 g

Data: 08-03-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Miód 25g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	760,0300 kcal
Białko	33,6495 g
Tłuszcz	24,2080 g
Węglowodany	98,9890 g
w tym NKT	12,1670 g
W tym cukry	25,2370 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2460 g

Data: 08-03-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie 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: 09-03-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyunka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	836,1500 kcal
Białko	36,2890 g
Tłuszcz	25,4070 g
Węglowodany	113,1250 g
w tym NKT	14,5510 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	2,9230 g

Data: 09-03-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 450g *(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	824,3400 kcal
Białko	42,0010 g
Tłuszcz	19,0050 g
Węglowodany	111,1020 g
w tym NKT	3,3697 g
W tym cukry	43,5300 g
Błonnik	12,9480 g
Sól	0,8370 g

Data: 09-03-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Schab Włoski 50g, Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	588,8812 kcal
Białko	21,6328 g
Tłuszcz	21,3316 g
Węglowodany	73,6081 g
w tym NKT	14,0134 g
W tym cukry	3,9247 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,5046 g

Data: 09-03-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie 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: 10-03-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie 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 Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	910,9000 kcal
Białko	46,4640 g
Tłuszcz	30,0620 g
Węglowodany	111,0790 g
w tym NKT	16,5160 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,1900 g

Data: 10-03-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 80g *(1, 9, 10, P24), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.109,6400 kcal
Białko	40,5720 g
Tłuszcz	47,2550 g
Węglowodany	138,0810 g
w tym NKT	13,6074 g
W tym cukry	38,9900 g
Błonnik	16,7470 g
Sól	0,1196 g

Data: 10-03-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Kiełbasa Szynekowa Drobiowa 50g *(7, 10), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	567,4000 kcal
Białko	21,1000 g
Tłuszcz	16,8000 g
Węglowodany	80,4000 g
w tym NKT	9,5050 g
W tym cukry	3,8000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,3380 g

Data: 10-03-2024 - 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	