



Data: 11-03-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szynka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	879,4300 kcal
Białko	38,7790 g
Tłuszcz	30,3710 g
Węglowodany	111,7320 g
w tym NKT	16,3880 g
W tym cukry	8,5100 g
Błonnik	11,9140 g
Sól	2,1530 g

Data: 11-03-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Żurek litewski 450g *(1, 7, 9, 10, P24, P28), Filet z indyka duszony z pieczarkami 80g *(1, P39), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek 150g *(P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.020,8920 kcal
Białko	47,1380 g
Tłuszcz	33,1280 g
Węglowodany	146,8945 g
w tym NKT	3,4691 g
W tym cukry	42,3000 g
Błonnik	18,7940 g
Sól	0,7031 g

Data: 11-03-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	681,9600 kcal
Białko	32,3690 g
Tłuszcz	25,6290 g
Węglowodany	77,4650 g
w tym NKT	12,1651 g
W tym cukry	6,4110 g
Błonnik	7,6920 g
Sól	2,2235 g

Data: 11-03-2024 - 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: 12-03-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Z Indyka 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	927,1300 kcal
Białko	42,1900 g
Tłuszcz	29,1160 g
Węglowodany	123,3250 g
w tym NKT	15,7870 g
W tym cukry	11,9150 g
Błonnik	12,2220 g
Sól	1,7175 g

Data: 12-03-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P47), Roladka ze schabu ze szpinakiem 90g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka włoska z buraków gotowanych 150g *(P24), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.084,5806 kcal
Białko	48,3354 g
Tłuszcz	40,3568 g
Węglowodany	146,0585 g
w tym NKT	10,5732 g
W tym cukry	50,9789 g
Błonnik	16,9570 g
Sól	0,0843 g

Data: 12-03-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka z czerwoną fasolką 120g *(3, 4, 9), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	821,3680 kcal
Białko	36,8241 g
Tłuszcz	31,3237 g
Węglowodany	89,2517 g
w tym NKT	12,0075 g
W tym cukry	6,5077 g
Błonnik	10,4380 g
Sól	2,9069 g

Data: 12-03-2024 - 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: 13-03-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 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	868,2000 kcal
Białko	41,6840 g
Tłuszcz	26,9920 g
Węglowodany	113,4900 g
w tym NKT	15,4110 g
W tym cukry	9,0800 g
Błonnik	14,2340 g
Sól	2,7230 g

Data: 13-03-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 450g *(1, 7, 9, 10), Makaron spaghetti 100g *(1, 3), Sos boloński 250g *(1, 9, P24, P28), Kompot owocowy 200g, Jabłka Deserowe 220g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.169,4100 kcal
Białko	37,3590 g
Tłuszcz	43,2520 g
Węglowodany	166,7490 g
w tym NKT	8,4241 g
W tym cukry	45,7380 g
Błonnik	10,3750 g
Sól	0,2740 g

Data: 13-03-2024 - 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	652,4700 kcal
Białko	30,5320 g
Tłuszcz	23,9270 g
Węglowodany	76,0620 g
w tym NKT	9,9152 g
W tym cukry	3,6810 g
Błonnik	7,7840 g
Sól	3,3197 g

Data: 13-03-2024 - 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: 14-03-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie 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), Szyńka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	826,1000 kcal
Białko	35,2790 g
Tłuszcz	26,8770 g
Węglowodany	112,0600 g
w tym NKT	15,3720 g
W tym cukry	10,0850 g
Błonnik	7,6340 g
Sól	2,1645 g

Data: 14-03-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem ws 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i jabłek 200g *(7, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.013,1440 kcal
Białko	40,5850 g
Tłuszcz	28,1392 g
Węglowodany	161,2896 g
w tym NKT	2,3510 g
W tym cukry	46,9680 g
Błonnik	18,8310 g
Sól	0,2480 g

Data: 14-03-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta warzywna z soczewicą 100g *(9), Kielbasa Szynekowa 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	734,2400 kcal
Białko	31,0380 g
Tłuszcz	20,0230 g
Węglowodany	106,1650 g
w tym NKT	9,4392 g
W tym cukry	8,5320 g
Błonnik	14,4440 g
Sól	2,2290 g

Data: 14-03-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Homogenizowany 100G 100g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	119,0000 kcal
Białko	11,8000 g
Tłuszcz	6,0000 g
Węglowodany	4,5000 g
w tym NKT	3,8000 g
W tym cukry	3,6000 g
Sól	0,1200 g

Data: 15-03-2024 - 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 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.019,5550 kcal
Białko	44,1010 g
Tłuszcz	44,2190 g
Węglowodany	108,8350 g
w tym NKT	23,6871 g
W tym cukry	8,8305 g
Błonnik	12,6850 g
Sól	1,7270 g

Data: 15-03-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem ws 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z dorsza panierowany 96g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 150g *(P24, P39), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.175,2900 kcal
Białko	40,5910 g
Tłuszcz	45,8200 g
Węglowodany	163,3120 g
w tym NKT	1,0582 g
W tym cukry	52,4500 g
Błonnik	13,5630 g
Sól	0,5000 g

Data: 15-03-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i warzyw 130g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	698,1400 kcal
Białko	33,5210 g
Tłuszcz	20,6890 g
Węglowodany	92,1870 g
w tym NKT	12,1850 g
W tym cukry	19,4560 g
Błonnik	9,3180 g
Sól	2,2460 g

Data: 15-03-2024 - 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: 16-03-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z makaronem 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyńka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	841,3000 kcal
Białko	40,0840 g
Tłuszcz	26,0220 g
Węglowodany	111,5100 g
w tym NKT	14,9260 g
W tym cukry	9,5300 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,7230 g

Data: 16-03-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	980,2400 kcal
Białko	51,0460 g
Tłuszcz	28,4250 g
Węglowodany	157,3460 g
w tym NKT	6,7107 g
W tym cukry	39,2600 g
Błonnik	18,8980 g
Sól	0,0510 g

Data: 16-03-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(6, 7, 9), Ser Twarogowy - Plastry D 42,86g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	554,7060 kcal
Białko	28,3332 g
Tłuszcz	20,1704 g
Węglowodany	62,2824 g
w tym NKT	12,6243 g
W tym cukry	6,5824 g
Błonnik	6,1900 g
Sól	3,5568 g

Data: 16-03-2024 - 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: 17-03-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie 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), Musztarda Porcyjna 20 G 20g *(1, 7, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.068,2000 kcal
Białko	44,4140 g
Tłuszcz	40,5120 g
Węglowodany	113,7790 g
w tym NKT	19,3260 g
W tym cukry	11,3250 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	4,6500 g

Data: 17-03-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa z wł.mrożoną 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Potrawka z drobiu 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	926,1270 kcal
Białko	44,4635 g
Tłuszcz	22,5271 g
Węglowodany	120,2348 g
w tym NKT	5,4101 g
W tym cukry	38,7230 g
Błonnik	12,7480 g
Sól	0,0360 g

Data: 17-03-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-
Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Serek Haga 16,66g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	593,3812 kcal
Białko	21,2828 g
Tłuszcz	19,8816 g
Węglowodany	78,5831 g
w tym NKT	12,6284 g
W tym cukry	4,0497 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,5046 g

Data: 17-03-2024 - Niedziela

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

*** 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	