



Data: 18-03-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	869,2000 kcal
Białko	39,4940 g
Tłuszcz	26,7520 g
Węglowodany	117,1820 g
w tym NKT	15,0160 g
W tym cukry	7,4400 g
Błonnik	7,8740 g
Sól	1,8560 g

Data: 18-03-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 450g *(1, 7, 9), Eskalop ze schabu 100g *(1, 3), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Colesław 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.070,5500 kcal
Białko	43,1690 g
Tłuszcz	40,7970 g
Węglowodany	143,8030 g
w tym NKT	5,7876 g
W tym cukry	38,8660 g
Błonnik	11,6290 g
Sól	0,0910 g

Data: 18-03-2024 - 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), Powidła 30g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	744,8700 kcal
Białko	31,8630 g
Tłuszcz	25,4330 g
Węglowodany	93,5750 g
w tym NKT	12,0152 g
W tym cukry	19,1470 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	2,2190 g

Data: 18-03-2024 - 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: 19-03-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	876,4300 kcal
Białko	39,9550 g
Tłuszcz	29,2110 g
Węglowodany	112,5590 g
w tym NKT	16,9570 g
W tym cukry	10,7100 g
Błonnik	11,4120 g
Sól	2,9660 g

Data: 19-03-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z lanym ciastem 450g *(1, 3, 7, 9, P24), Podudzie z kurczaka - duszone 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 180g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.257,7090 kcal
Białko	79,8040 g
Tłuszcz	35,2762 g
Węglowodany	141,9386 g
w tym NKT	11,9113 g
W tym cukry	50,3495 g
Błonnik	17,2270 g

Data: 19-03-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka kaszubska 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	958,2938 kcal
Białko	32,9019 g
Tłuszcz	41,1707 g
Węglowodany	111,2382 g
w tym NKT	13,6550 g
W tym cukry	4,2100 g
Błonnik	7,7000 g
Sól	2,3210 g

Data: 19-03-2024 - 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: 20-03-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynea Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	838,7000 kcal
Białko	36,6840 g
Tłuszcz	26,9920 g
Węglowodany	111,5960 g
w tym NKT	15,3110 g
W tym cukry	6,0800 g
Błonnik	14,2340 g
Sól	3,0730 g

Data: 20-03-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Curry z indyka 200g *(1, 7, P24), Ryż na sypko 160g *(7), Koktajl truskawkowy na maślanie 250g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	886,4850 kcal
Białko	45,6830 g
Tłuszcz	25,0425 g
Węglowodany	126,9100 g
w tym NKT	11,7750 g
W tym cukry	28,6310 g
Błonnik	11,9030 g
Sól	0,3365 g

Data: 20-03-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Miód 25g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	732,1470 kcal
Białko	36,9250 g
Tłuszcz	20,0211 g
Węglowodany	97,7560 g
w tym NKT	11,3370 g
W tym cukry	23,2732 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,3272 g

Data: 20-03-2024 - 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: 21-03-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie 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), Indyk Bracki- Wędlina 50g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	856,5300 kcal
Białko	42,1990 g
Tłuszcz	26,9510 g
Węglowodany	111,6360 g
w tym NKT	15,6240 g
W tym cukry	7,0600 g
Błonnik	12,4840 g
Sól	2,1630 g

Data: 21-03-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa grochowa 450g *(1, 6, 7, 9, 10, P24, P28), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g *(1, 7, P24), Ziemniaki z wody 200g, Kapusta czerwona duszona 150g *(1, P24, P39), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.185,2000 kcal
Białko	47,8520 g
Tłuszcz	48,7690 g
Węglowodany	160,2430 g
w tym NKT	11,8981 g
W tym cukry	39,4410 g
Błonnik	23,4290 g

Data: 21-03-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka meksykańska 150g *(3, 7, 9, 10, P16), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	735,4400 kcal
Białko	27,4100 g
Tłuszcz	24,6210 g
Węglowodany	93,6290 g
w tym NKT	9,9731 g
W tym cukry	13,4670 g
Błonnik	12,8670 g
Sól	3,4265 g

Data: 21-03-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie 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: 22-03-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g *(7, P47), Rzodkiewka 50g, Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	939,1800 kcal
Białko	47,5110 g
Tłuszcz	33,1500 g
Węglowodany	111,6330 g
w tym NKT	17,5290 g
W tym cukry	11,8570 g
Błonnik	9,5200 g
Sól	2,0090 g

Data: 22-03-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 7, 9, 10), Kotlet mielony z ryby 100g *(1, 3, 4, 7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki 120g, kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	876,1600 kcal
Białko	33,6840 g
Tłuszcz	18,8320 g
Węglowodany	155,5960 g
w tym NKT	1,2392 g
W tym cukry	48,2950 g
Błonnik	13,7330 g
Sól	0,4080 g

Data: 22-03-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta jajeczna ze szpinakiem 120g *(1, 3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	723,5200 kcal
Białko	25,9580 g
Tłuszcz	29,7980 g
Węglowodany	84,4650 g
w tym NKT	12,0070 g
W tym cukry	3,5430 g
Błonnik	10,0530 g
Sól	2,2920 g

Data: 22-03-2024 - 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: 23-03-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	815,1500 kcal
Białko	37,1390 g
Tłuszcz	25,4570 g
Węglowodany	107,3540 g
w tym NKT	15,0860 g
W tym cukry	6,7350 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	1,7230 g

Data: 23-03-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet duszony z indyka 90g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	848,1400 kcal
Białko	40,7410 g
Tłuszcz	14,3700 g
Węglowodany	128,9520 g
w tym NKT	3,3157 g
W tym cukry	45,0400 g
Błonnik	15,6880 g
Sól	0,8420 g

Data: 23-03-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 30g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	661,6000 kcal
Białko	27,9500 g
Tłuszcz	24,7500 g
Węglowodany	78,2500 g
w tym NKT	14,5800 g
W tym cukry	3,7000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,5880 g

Data: 23-03-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 110 G 110g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	55,0000 kcal
Białko	0,5500 g
Węglowodany	14,3000 g

Data: 24-03-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajko gotowane 50g *(3), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g,

Salata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	909,9000 kcal
Białko	44,9640 g
Tłuszcz	30,7120 g
Węglowodany	112,1790 g
w tym NKT	16,5160 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,2900 g

Data: 24-03-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 450g *(7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 110g *(1, 9, 10, P24), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw z bułką tartą 150g *(7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.132,6500 kcal
Białko	39,2300 g
Tłuszcz	48,4430 g
Węglowodany	136,7870 g
w tym NKT	16,3901 g
W tym cukry	42,5020 g
Błonnik	17,5750 g
Sól	0,2680 g

Data: 24-03-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie 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: 24-03-2024 - 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	