



Data: 25-03-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Szyunka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	815,5000 kcal
Białko	34,8590 g
Tłuszcz	26,9470 g
Węglowodany	107,3660 g
w tym NKT	15,0860 g
W tym cukry	6,2350 g
Błonnik	11,5640 g
Sól	2,2545 g

Data: 25-03-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z soczewicy 300g *(9, 10, P24), Filet z kurczaka panierowany 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z zieleniny 150g *(7, P39, P47), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	985,7700 kcal
Białko	40,5940 g
Tłuszcz	26,4880 g
Węglowodany	149,4210 g
w tym NKT	1,9469 g
W tym cukry	44,1500 g
Błonnik	15,6720 g
Sól	0,1905 g

Data: 25-03-2024 - 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), Miód 25g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	731,4174 kcal
Białko	33,1090 g
Tłuszcz	21,0950 g
Węglowodany	99,3100 g
w tym NKT	13,0499 g
W tym cukry	26,6210 g
Błonnik	7,6920 g
Sól	2,2705 g

Data: 25-03-2024 - 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: 26-03-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.004,1300 kcal
Białko	48,0600 g
Tłuszcz	32,6760 g
Węglowodany	126,3950 g
w tym NKT	19,5710 g
W tym cukry	16,0150 g
Błonnik	11,0220 g
Sól	2,7075 g

Data: 26-03-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P47), Boeuf Strogonow wołowy 80g *(1, 3, 7, 10, P24), Kasza gryczana na sypko 100g *(1, 7), Surówka z białej kapusty 150g *(P24, P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.043,0700 kcal
Białko	50,1150 g
Tłuszcz	34,5580 g
Węglowodany	145,6230 g
w tym NKT	8,4836 g
W tym cukry	43,7340 g
Błonnik	14,3700 g
Sól	0,3290 g

Data: 26-03-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Makrela Wędzona 100g *(4), Serek Puszasty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	779,4500 kcal
Białko	35,3100 g
Tłuszcz	36,8250 g
Węglowodany	73,9600 g
w tym NKT	17,5350 g
W tym cukry	4,2100 g
Błonnik	7,7000 g
Sól	2,3210 g

Data: 26-03-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Skyr 150g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	93,0000 kcal
Białko	18,0000 g
Tłuszcz	0,0150 g
Węglowodany	5,2500 g
W tym cukry	5,2500 g
Sól	0,2250 g

Data: 27-03-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	830,7000 kcal
Białko	40,5340 g
Tłuszcz	26,3920 g
Węglowodany	107,2690 g
w tym NKT	15,1460 g
W tym cukry	6,9550 g
Błonnik	8,2840 g
Sól	2,6730 g

Data: 27-03-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z selera z orzechami i rodzynkami 150g *(7, 9, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.034,0040 kcal
Białko	45,1340 g
Tłuszcz	26,8792 g
Węglowodany	153,9846 g
w tym NKT	7,9638 g
W tym cukry	52,7480 g
Błonnik	19,2112 g
Sól	0,1160 g

Data: 27-03-2024 - 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), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	730,0200 kcal
Białko	33,4930 g
Tłuszcz	22,5080 g
Węglowodany	96,8350 g
w tym NKT	12,0952 g
W tym cukry	16,6970 g
Błonnik	10,3840 g
Sól	3,1535 g

Data: 27-03-2024 - 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: 28-03-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z makaronem 300g *(1, 3, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szyunka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	841,9000 kcal
Białko	37,5540 g
Tłuszcz	27,5520 g
Węglowodany	111,3640 g
w tym NKT	15,9720 g
W tym cukry	7,6800 g
Błonnik	11,9840 g
Sól	2,4130 g

Data: 28-03-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 450g *(7, 9, 10), Filet z indyka w jarzynach 80g *(1, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Kompot z truskawek mrożonych 200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	943,5400 kcal
Białko	39,5150 g
Tłuszcz	16,5830 g
Węglowodany	172,3570 g
w tym NKT	4,9751 g
W tym cukry	39,4970 g
Błonnik	14,2350 g
Sól	0,0126 g

Data: 28-03-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Sałatka z brokułami i kaszą kuskus 150g *(3, 9), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	720,1474 kcal
Białko	29,8265 g
Tłuszcz	26,8600 g
Węglowodany	87,4750 g
w tym NKT	9,3579 g
W tym cukry	5,5260 g
Błonnik	12,3720 g
Sól	2,1380 g

Data: 28-03-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Wiejski 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: 29-03-2024 - 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	1.011,5550 kcal
Białko	44,1010 g
Tłuszcz	44,2190 g
Węglowodany	106,8390 g
w tym NKT	23,6871 g
W tym cukry	6,8305 g
Błonnik	8,1850 g
Sól	1,7270 g

Data: 29-03-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet rybny saute 120g *(1, 4, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 150g *(P24, P39), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	944,9400 kcal
Białko	38,3260 g
Tłuszcz	29,2200 g
Węglowodany	147,1450 g
w tym NKT	0,9412 g
W tym cukry	46,9400 g
Błonnik	16,1230 g

Data: 29-03-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z natką pietruszki 120g *(7, P47), Powidła 30g, Sałata - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	686,5700 kcal
Białko	34,9230 g
Tłuszcz	16,2080 g
Węglowodany	96,7050 g
w tym NKT	9,9002 g
W tym cukry	21,5570 g
Błonnik	7,7840 g
Sól	2,2645 g

Data: 29-03-2024 - 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: 30-03-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	958,4000 kcal
Białko	41,7140 g
Tłuszcz	37,6120 g
Węglowodany	110,7790 g
w tym NKT	23,2660 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,0400 g

Data: 30-03-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sos koperkowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony 200g *(1, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	859,9600 kcal
Białko	26,8440 g
Tłuszcz	23,4790 g
Węglowodany	146,8850 g
w tym NKT	6,4841 g
W tym cukry	46,2360 g
Błonnik	15,4520 g
Sól	0,4480 g

Data: 30-03-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	604,9030 kcal
Białko	25,6716 g
Tłuszcz	18,7502 g
Węglowodany	82,3287 g
w tym NKT	11,0551 g
W tym cukry	5,3287 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,6809 g

Data: 30-03-2024 - 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: 31-03-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Herbata z cytryną 200g *(P69), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Sałatka jarzynowa 120g *(3, 7, 9, 10, P39), Kielbasa Biała Delikatesowa 100g *

(7), Musztarda Porcyjna 20 G 20g *(1, 7, 10)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	862,9374 kcal
Białko	31,6675 g
Tłuszcz	45,6130 g
Węglowodany	82,6680 g
w tym NKT	9,4410 g
W tym cukry	12,5890 g
Błonnik	11,6540 g
Sól	2,1200 g

Data: 31-03-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kurczak duszony 150g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Marchew oprószana 160g *(1, 7, P50), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.086,8200 kcal
Białko	64,5120 g
Tłuszcz	36,8110 g
Węglowodany	138,1910 g
w tym NKT	10,0934 g
W tym cukry	37,7260 g
Błonnik	9,0700 g
Sól	0,0010 g

Data: 31-03-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szyunka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	575,8812 kcal
Białko	21,6328 g
Tłuszcz	19,9316 g
Węglowodany	74,0581 g
w tym NKT	12,5634 g
W tym cukry	3,9247 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,5046 g

Data: 31-03-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Babka Piaskowa 130g *(1), Mandarynka Świeża 100g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
<i>Wartość energetyczna</i>	<i>482,5000 kcal</i>
<i>Białko</i>	<i>11,1600 g</i>
<i>Tłuszcz</i>	<i>6,3100 g</i>
<i>Węglowodany</i>	<i>94,9900 g</i>
<i>w tym NKT</i>	<i>0,0200 g</i>
<i>W tym cukry</i>	<i>7,1000 g</i>
<i>Błonnik</i>	<i>1,9000 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	