



Data: 29-04-2024 - 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 Gotowany 50g *(6, 7, 9), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	865,2000 kcal
Białko	42,7440 g
Tłuszcz	26,7020 g
Węglowodany	112,9900 g
w tym NKT	14,9160 g
W tym cukry	3,5400 g
Błonnik	12,3740 g
Sól	1,7660 g

Data: 29-04-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Minestrone 450g *(7, 9, P36), Kotlet mielony 100g *(1, 3, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z zieleniny 120g *(7, P39, P47), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.155,4000 kcal
Białko	39,1370 g
Tłuszcz	44,7430 g
Węglowodany	162,5070 g
w tym NKT	10,2474 g
W tym cukry	40,0590 g
Błonnik	15,2110 g
Sól	0,5020 g

Data: 29-04-2024 - 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	746,1350 kcal
Białko	32,0830 g
Tłuszcz	23,4765 g
Węglowodany	98,6760 g
w tym NKT	14,7101 g
W tym cukry	26,0120 g
Błonnik	7,6920 g
Sól	2,2580 g

Data: 29-04-2024 - 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: 30-04-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szywna Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	900,6300 kcal
Białko	39,8300 g
Tłuszcz	28,8060 g
Węglowodany	118,5390 g
w tym NKT	16,3420 g
W tym cukry	10,1550 g
Błonnik	12,1320 g
Sól	3,0645 g

Data: 30-04-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z lanym ciastem 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Podudzie z kurczaka - duszone 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószone 180g *(1, 7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.312,6690 kcal
Białko	72,1150 g
Tłuszcz	38,9792 g
Węglowodany	148,0056 g
w tym NKT	12,4855 g
W tym cukry	54,8945 g
Błonnik	14,7520 g
Sól	0,8280 g

Data: 30-04-2024 - 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), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	849,1662 kcal
Białko	36,5153 g
Tłuszcz	34,2051 g
Węglowodany	89,6671 g
w tym NKT	14,1900 g
W tym cukry	5,4937 g
Błonnik	11,3820 g
Sól	2,6286 g

Data: 30-04-2024 - 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: 01-05-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	833,6500 kcal
Białko	39,4390 g
Tłuszcz	25,6070 g
Węglowodany	111,5830 g
w tym NKT	15,0260 g
W tym cukry	4,8600 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,7730 g

Data: 01-05-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabielały 450g *(1, 7, 9, 10), Schab duszony z pomidorami 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brokuły z wody 150g *(7, P47), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	997,0400 kcal
Białko	46,8210 g
Tłuszcz	27,7900 g
Węglowodany	147,0260 g
w tym NKT	9,3387 g
W tym cukry	42,3000 g
Błonnik	15,2480 g
Sól	0,2360 g

Data: 01-05-2024 - Środa

Dieta: Żywnie 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), Sałata Lodowa 25g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	686,4390 kcal
Białko	35,2171 g
Tłuszcz	19,2806 g
Węglowodany	89,0820 g
w tym NKT	10,7913 g
W tym cukry	17,0319 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,1986 g

Data: 01-05-2024 - 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: 02-05-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski, graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	783,0000 kcal
Białko	36,1590 g
Tłuszcz	24,8970 g
Węglowodany	102,3180 g
w tym NKT	14,7510 g
W tym cukry	5,6350 g
Błonnik	12,3140 g
Sól	2,7245 g

Data: 02-05-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 450g *(7, 9, 10), Potrawka drobiowa 150g *(1, 7, 9, P47), Ryż na sypko 160g *(7), Surówka z marchwi i jabłek 150g *(7, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.007,5900 kcal
Białko	40,1580 g
Tłuszcz	21,7630 g
Węglowodany	172,7230 g
w tym NKT	3,4867 g
W tym cukry	44,9220 g
Błonnik	17,3890 g
Sól	0,0370 g

Data: 02-05-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szykowa 50g *(1, 6, 9, 10), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	612,9500 kcal
Białko	23,1100 g
Tłuszcz	22,9250 g
Węglowodany	75,4100 g
w tym NKT	14,2550 g
W tym cukry	4,2100 g
Błonnik	7,7000 g
Sól	2,3210 g

Data: 02-05-2024 - 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: 03-05-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Pasta z jaj z koperkiem 120g *(1, 3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.056,2100 kcal
Białko	46,2690 g
Tłuszcz	43,9890 g
Węglowodany	116,7760 g
w tym NKT	18,6710 g
W tym cukry	4,9100 g
Błonnik	8,9270 g
Sól	1,8740 g

Data: 03-05-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z kaszką manną 400g *(1, 7, 9, 10), Mięso wieprzowe w warzywach 70g *(1, 9), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony 200g *(1, 7), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.037,7200 kcal
Białko	40,6130 g
Tłuszcz	37,2170 g
Węglowodany	145,6160 g
w tym NKT	11,4285 g
W tym cukry	39,3230 g
Błonnik	14,1990 g
Sól	0,1585 g

Data: 03-05-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	695,9800 kcal
Białko	33,8620 g
Tłuszcz	18,2080 g
Węglowodany	95,4590 g
w tym NKT	11,2670 g
W tym cukry	20,6770 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2460 g

Data: 03-05-2024 - 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: 04-05-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z makaronem 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	823,8000 kcal
Białko	37,9340 g
Tłuszcz	25,0220 g
Węglowodany	107,6600 g
w tym NKT	14,9010 g
W tym cukry	9,9300 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	2,9230 g

Data: 04-05-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Filet z kurczaka -duszony 110g *(1, 7), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	967,6400 kcal
Białko	42,2030 g
Tłuszcz	30,2230 g
Węglowodany	126,9810 g
w tym NKT	12,1477 g
W tym cukry	45,7670 g
Błonnik	17,5890 g
Sól	0,0230 g

Data: 04-05-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	573,9030 kcal
Białko	22,8716 g
Tłuszcz	18,6002 g
Węglowodany	75,3537 g
w tym NKT	10,5151 g
W tym cukry	5,2037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,8309 g

Data: 04-05-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie 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: 05-05-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.188,3000 kcal
Białko	53,7440 g
Tłuszcz	46,4620 g
Węglowodany	117,9990 g
w tym NKT	21,5660 g
W tym cukry	14,8050 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	5,1100 g

Data: 05-05-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1, 7), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	970,5200 kcal
Białko	48,5330 g
Tłuszcz	31,2830 g
Węglowodany	138,1200 g
w tym NKT	9,5197 g
W tym cukry	37,7370 g
Błonnik	16,2490 g
Sól	0,1340 g

Data: 05-05-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Tostowa Z Kurczaka

50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	576,4000 kcal
Białko	22,1000 g
Tłuszcz	17,5500 g
Węglowodany	81,4000 g
w tym NKT	9,5550 g
W tym cukry	3,7000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,1380 g

Data: 05-05-2024 - Niedziela

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

*** 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	