



Data: 08-04-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata - Rukola 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Szynka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	854,7312 kcal
Białko	36,8418 g
Tłuszcz	33,0036 g
Węglowodany	102,5491 g
w tym NKT	19,7594 g
W tym cukry	6,7347 g
Błonnik	5,6640 g
Sól	2,3211 g

Data: 08-04-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Bitki drobiowe 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty, ogórka, rzodkiewki 180g *(7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	876,0740 kcal
Białko	45,1800 g
Tłuszcz	20,1602 g
Węglowodany	138,0646 g
w tym NKT	3,8325 g
W tym cukry	37,8050 g
Błonnik	14,0100 g
Sól	0,1590 g

Data: 08-04-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i warzyw 120g *(7, P47), Pomidory Koktajlowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	645,8300 kcal
Białko	30,0020 g
Tłuszcz	19,8430 g
Węglowodany	85,0390 g
w tym NKT	12,8240 g
W tym cukry	8,5070 g
Błonnik	11,2910 g
Sól	2,2400 g

Data: 08-04-2024 - 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: 09-04-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka *(7), Pomidory, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	910,1300 kcal
Białko	42,3300 g
Tłuszcz	28,4560 g
Węglowodany	118,8370 g
w tym NKT	16,1920 g
W tym cukry	11,5550 g
Błonnik	16,6320 g
Sól	2,9145 g

Data: 09-04-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 450g *(1, 7, 9), Schab nadziewany suszoną śliwką 80g *(1), Kasza pęczak *(1, 7), Buraczki oprószone 180g *(1, 7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	997,3700 kcal
Białko	41,6400 g
Tłuszcz	26,2250 g
Węglowodany	165,2440 g
w tym NKT	7,3891 g
W tym cukry	62,1810 g
Błonnik	17,0400 g
Sól	0,0920 g

Data: 09-04-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Śledzie z suszonymi pomidorami 150g *(3, 4, 7, 10, P24), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.030,0312 kcal
Białko	28,5078 g
Tłuszcz	64,8866 g
Węglowodany	79,7581 g
w tym NKT	14,6899 g
W tym cukry	8,4997 g
Błonnik	10,7800 g
Sól	3,5246 g

Data: 09-04-2024 - 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: 10-04-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	777,5000 kcal
Białko	35,5090 g
Tłuszcz	26,6970 g
Węglowodany	96,6950 g
w tym NKT	15,2860 g
W tym cukry	4,8100 g
Błonnik	6,3640 g
Sól	2,7245 g

Data: 10-04-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 450g *(7, 9, 10), Gołąbki z mięsem i ryżem 200g *(P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.158,3960 kcal
Białko	32,2680 g
Tłuszcz	32,8776 g
Węglowodany	201,4890 g
w tym NKT	9,6416 g
W tym cukry	42,3190 g
Błonnik	12,3090 g
Sól	0,1960 g

Data: 10-04-2024 - 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), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	665,8710 kcal
Białko	34,3125 g
Tłuszcz	20,0926 g
Węglowodany	85,7730 g
w tym NKT	10,4971 g
W tym cukry	5,8888 g
Błonnik	10,3840 g
Sól	3,2425 g

Data: 10-04-2024 - 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: 11-04-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	816,4000 kcal
Białko	34,9740 g
Tłuszcz	25,3220 g
Węglowodany	112,9940 g
w tym NKT	15,0080 g
W tym cukry	6,9800 g
Błonnik	12,4840 g
Sól	2,5150 g

Data: 11-04-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z makaronem 450g *(1, 3, 7, 9, P24), Podudzie z kurczaka - duszone 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.231,0350 kcal
Białko	74,0290 g
Tłuszcz	31,2230 g
Węglowodany	151,0620 g
w tym NKT	11,5022 g
W tym cukry	45,8145 g
Błonnik	21,4020 g
Sól	0,0540 g

Data: 11-04-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Sałata Zielona 25g, Sałatka meksykańska 150g *(3, 7, 9, 10, P16)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	777,7200 kcal
Białko	28,6630 g
Tłuszcz	26,1180 g
Węglowodany	98,7350 g
w tym NKT	10,1122 g
W tym cukry	13,8670 g
Błonnik	13,2590 g
Sól	3,3465 g

Data: 11-04-2024 - 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: 12-04-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z makaronem 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajecznica z zieloną pietruszką 125g *(3, 7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Pomidory Koktajlowe

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.024,2950 kcal
Białko	44,9130 g
Tłuszcz	44,5530 g
Węglowodany	107,5150 g
w tym NKT	23,7611 g
W tym cukry	7,6025 g
Błonnik	7,6850 g
Sól	1,7250 g

Data: 12-04-2024 - 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, Surówka z kapusty kiszonej 120g *(P24, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.027,5400 kcal
Białko	34,1790 g
Tłuszcz	31,1870 g
Węglowodany	166,3900 g
w tym NKT	1,3972 g
W tym cukry	51,5250 g
Błonnik	18,0730 g
Sól	0,1700 g

Data: 12-04-2024 - 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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	613,0200 kcal
Białko	32,7480 g
Tłuszcz	16,6370 g
Węglowodany	79,9710 g
w tym NKT	10,2730 g
W tym cukry	8,5930 g
Błonnik	7,7490 g
Sól	2,2615 g

Data: 12-04-2024 - 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: 13-04-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	832,6500 kcal
Białko	36,7890 g
Tłuszcz	25,4070 g
Węglowodany	111,8790 g
w tym NKT	15,1510 g
W tym cukry	6,8600 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	3,0730 g

Data: 13-04-2024 - 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 z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	854,8700 kcal
Białko	40,7760 g
Tłuszcz	16,6650 g
Węglowodany	126,1170 g
w tym NKT	4,8907 g
W tym cukry	45,5600 g
Błonnik	14,5580 g
Sól	0,8630 g

Data: 13-04-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyunka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 30g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	629,1000 kcal
Białko	27,8000 g
Tłuszcz	23,4000 g
Węglowodany	73,4250 g
w tym NKT	13,6650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,7880 g

Data: 13-04-2024 - 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: 14-04-2024 - 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, Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.151,3000 kcal
Białko	48,7940 g
Tłuszcz	42,1620 g
Węglowodany	125,3740 g
w tym NKT	20,2060 g
W tym cukry	14,9300 g
Błonnik	9,3740 g
Sól	5,1100 g

Data: 14-04-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 450g *(7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 80g *(1, 9, 10, P24), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.099,7900 kcal
Białko	39,1020 g
Tłuszcz	47,9140 g
Węglowodany	136,8060 g
w tym NKT	17,1866 g
W tym cukry	39,1020 g
Błonnik	17,7770 g
Sól	0,1524 g

Data: 14-04-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

50g *(6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	527,4000 kcal
Białko	21,8000 g
Tłuszcz	15,2000 g
Węglowodany	72,7250 g
w tym NKT	8,9650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,1880 g

Data: 14-04-2024 - Niedziela

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

*** 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	