



Data: 22-04-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 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, Sałata - Rukola 20g, Pomidory Koktajlowe 80g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	830,8500 kcal
Białko	38,5090 g
Tłuszcz	26,1970 g
Węglowodany	109,7850 g
w tym NKT	14,8510 g
W tym cukry	3,3900 g
Błonnik	6,3940 g
Sól	1,8530 g

Data: 22-04-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Schab nadziewany żurawiną suszoną 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Kapusta czerwona duszona 150g *(1, P24, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.138,8900 kcal
Białko	52,6430 g
Tłuszcz	36,0410 g
Węglowodany	159,9650 g
w tym NKT	10,8852 g
W tym cukry	42,0790 g
Błonnik	17,5960 g
Sól	0,4580 g

Data: 22-04-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Ser biały z zieloną pietruszką 120g *(7, P47), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	694,0200 kcal
Białko	34,8980 g
Tłuszcz	22,9580 g
Węglowodany	86,0400 g
w tym NKT	14,6452 g
W tym cukry	8,5020 g
Błonnik	10,3840 g
Sól	2,2700 g

Data: 22-04-2024 - 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: 23-04-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	854,4300 kcal
Białko	38,3050 g
Tłuszcz	27,0610 g
Węglowodany	110,6090 g
w tym NKT	16,1320 g
W tym cukry	10,7100 g
Błonnik	14,7120 g
Sól	3,0660 g

Data: 23-04-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 450g *(7, 9, 10), Filet z indyka z mieszanką chińską 250g *(1, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Galaretka z brzoskwiniami 120g, Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.009,0300 kcal
Białko	42,0580 g
Tłuszcz	18,8100 g
Węglowodany	169,7260 g
w tym NKT	3,5586 g
W tym cukry	53,4070 g
Błonnik	14,4590 g
Sól	0,0418 g

Data: 23-04-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Makrela Wędzona 100g *(4), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Ogórki Kwaszone 120g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	789,9000 kcal
Białko	36,2100 g
Tłuszcz	36,8200 g
Węglowodany	75,9650 g
w tym NKT	17,5450 g
W tym cukry	4,2350 g
Błonnik	8,2500 g
Sól	2,3210 g

Data: 23-04-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Skyr 150g 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: 24-04-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	855,2000 kcal
Białko	38,6840 g
Tłuszcz	28,9420 g
Węglowodany	109,7480 g
w tym NKT	16,2110 g
W tym cukry	5,0800 g
Błonnik	9,7340 g
Sól	2,9730 g

Data: 24-04-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet z ciecierzycy z warzywami *(1, 3, 7, 9, P24, P28), ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i ananasów 100g *(P16), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	991,2420 kcal
Białko	25,1940 g
Tłuszcz	31,5062 g
Węglowodany	163,2768 g
w tym NKT	3,3149 g
W tym cukry	46,4406 g
Błonnik	21,2654 g
Sól	0,0460 g

Data: 24-04-2024 - 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), Sałata Lodowa 25g, Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	695,4540 kcal
Białko	32,1420 g
Tłuszcz	19,2950 g
Węglowodany	94,6968 g
w tym NKT	10,6152 g
W tym cukry	19,0594 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,3734 g

Data: 24-04-2024 - 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: 25-04-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(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	857,3000 kcal
Białko	41,4140 g
Tłuszcz	25,9320 g
Węglowodany	116,0380 g
w tym NKT	15,2520 g
W tym cukry	4,9900 g
Błonnik	12,9440 g
Sól	2,1660 g

Data: 25-04-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Makaron 100g *(1, 3), Sos boloński 250g *(1, 9, P24, P28), Koktajl truskawka-mango na maśle 250g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.192,4620 kcal
Białko	46,1642 g
Tłuszcz	48,5656 g
Węglowodany	148,5532 g
w tym NKT	12,6184 g
W tym cukry	40,3880 g
Błonnik	13,3010 g
Sól	0,4440 g

Data: 25-04-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Sałatka warzywna tradycyjna 150g *(3, 7, 9, 10, P39), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	772,8100 kcal
Białko	26,9640 g
Tłuszcz	34,5690 g
Węglowodany	94,4250 g
w tym NKT	11,3711 g
W tym cukry	8,3860 g
Błonnik	13,5720 g
Sól	3,4995 g

Data: 25-04-2024 - 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: 26-04-2024 - 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), Sałata - Rukola 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	920,3700 kcal
Białko	47,8550 g
Tłuszcz	31,9250 g
Węglowodany	108,1640 g
w tym NKT	16,1280 g
W tym cukry	10,4540 g
Błonnik	8,1380 g
Sól	2,0600 g

Data: 26-04-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 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	1.115,3900 kcal
Białko	41,8860 g
Tłuszcz	39,4850 g
Węglowodany	165,1860 g
w tym NKT	0,9517 g
W tym cukry	47,4400 g
Błonnik	18,0980 g
Sól	0,0600 g

Data: 26-04-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z jaj z koperkiem 120g *(1, 3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	745,4300 kcal
Białko	28,4330 g
Tłuszcz	31,1230 g
Węglowodany	83,8650 g
w tym NKT	12,6490 g
W tym cukry	3,4930 g
Błonnik	9,4030 g
Sól	2,2920 g

Data: 26-04-2024 - 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: 27-04-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z makaronem 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Szynekowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	730,1000 kcal
Białko	29,6100 g
Tłuszcz	22,4100 g
Węglowodany	97,1000 g
w tym NKT	13,0090 g
W tym cukry	9,4700 g
Błonnik	12,1400 g
Sól	2,9110 g

Data: 27-04-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa z wł.mrożoną 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet duszony z indyka 90g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	806,0470 kcal
Białko	41,6665 g
Tłuszcz	15,6591 g
Węglowodany	117,8658 g
w tym NKT	5,4581 g
W tym cukry	42,0160 g
Błonnik	17,7670 g
Sól	0,0460 g

Data: 27-04-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	605,7000 kcal
Białko	22,3100 g
Tłuszcz	22,8000 g
Węglowodany	74,3850 g
w tym NKT	13,6650 g
W tym cukry	4,2350 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,5210 g

Data: 27-04-2024 - 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: 28-04-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham ,

masło *(1, 7), Jajko gotowane 50g *(3), 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	925,9000 kcal
Białko	43,9640 g
Tłuszcz	32,4620 g
Węglowodany	112,0790 g
w tym NKT	17,1160 g
W tym cukry	9,7450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,2900 g

Data: 28-04-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 450g *(7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 100g *(1, 9, 10, P24), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brokuły z tartą bułką 150g *(1, 3, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.091,5700 kcal
Białko	40,1050 g
Tłuszcz	48,0250 g
Węglowodany	134,1820 g
w tym NKT	17,1439 g
W tym cukry	37,4310 g
Błonnik	18,1170 g
Sól	0,0810 g

Data: 28-04-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	561,4000 kcal
Białko	24,6000 g
Tłuszcz	15,1500 g
Węglowodany	80,4000 g
w tym NKT	8,9550 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,0380 g

Data: 28-04-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie 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 – Arbuż	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	