



Data: 15-04-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie 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), Kielbasa Szykowa 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	822,5000 kcal
Białko	36,5090 g
Tłuszcz	27,5470 g
Węglowodany	108,5200 g
w tym NKT	15,1610 g
W tym cukry	4,2350 g
Błonnik	8,2640 g
Sól	0,9045 g

Data: 15-04-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Filet z kurczaka panierowany 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z zieleniny 120g *(7, P39, P47), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	996,5000 kcal
Białko	39,0490 g
Tłuszcz	29,4530 g
Węglowodany	152,1360 g
w tym NKT	3,0249 g
W tym cukry	50,2250 g
Błonnik	11,7070 g
Sól	0,5440 g

Data: 15-04-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i jaj 120g *(3, 7, P47), Sałata - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	664,3350 kcal
Białko	32,1515 g
Tłuszcz	23,5415 g
Węglowodany	78,0950 g
w tym NKT	14,6601 g
W tym cukry	7,8810 g
Błonnik	7,7420 g
Sól	2,2560 g

Data: 15-04-2024 - 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: 16-04-2024 - 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	911,6300 kcal
Białko	43,9400 g
Tłuszcz	26,9160 g
Węglowodany	120,1250 g
w tym NKT	15,9620 g
W tym cukry	11,9150 g
Błonnik	11,0220 g
Sól	2,6175 g

Data: 16-04-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z brokułów z ziemniakami 400g *(1, 7, 9, P47), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g *(1, 7, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z selera i jabłek z rodzynkami *(7, 9, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.114,7800 kcal
Białko	39,1680 g
Tłuszcz	43,2290 g
Węglowodany	152,1320 g
w tym NKT	14,6828 g
W tym cukry	49,6350 g
Błonnik	22,7998 g
Sól	0,0090 g

Data: 16-04-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta rybna 120g *(4), Ser Żółty - Gouda 30g *(7), Ogórki Kwaszone 120g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	757,0800 kcal
Białko	35,6890 g
Tłuszcz	37,8250 g
Węglowodany	84,2430 g
w tym NKT	15,5085 g
W tym cukry	8,6830 g
Błonnik	8,0350 g
Sól	3,5230 g

Data: 16-04-2024 - Wtorek

Dieta: Żywienie 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: 17-04-2024 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyunka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	858,7000 kcal
Białko	39,6840 g
Tłuszcz	27,0420 g
Węglowodany	114,5900 g
w tym NKT	15,1110 g
W tym cukry	9,0800 g
Błonnik	14,2340 g
Sól	2,7230 g

Data: 17-04-2024 - Środa

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z porów z grzankami 450g *(1, 3, 7, 9, P47), Klopsiki z mięsa mieszanego 130g *(1, 3, 7, P24), Sos pieczarkowy 100g *(1, 7, P24), Kasza gryczana na sypko 100g *(1, 7), Buraczki oprószone 180g *(1, 7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.197,6300 kcal
Białko	44,2500 g
Tłuszcz	47,8350 g
Węglowodany	158,7870 g
w tym NKT	15,7959 g
W tym cukry	53,2860 g
Błonnik	16,8270 g
Sól	0,4340 g

Data: 17-04-2024 - Środa

Dieta: Żywienie 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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	649,7500 kcal
Białko	35,3365 g
Tłuszcz	20,5671 g
Węglowodany	77,4920 g
w tym NKT	11,2545 g
W tym cukry	4,8710 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	3,5100 g

Data: 17-04-2024 - Środa

Dieta: Żywienie 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: 18-04-2024 - Czwartek

Dieta: Żywienie 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), Szyńka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	829,5300 kcal
Białko	37,5490 g
Tłuszcz	27,0010 g
Węglowodany	110,2070 g
w tym NKT	15,4590 g
W tym cukry	8,9350 g
Błonnik	6,5340 g
Sól	2,5130 g

Data: 18-04-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z soczewicy 300g *(9, 10, P24), Kurczak duszony 150g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty białej z ogórkiem 140g *(3, 7, 10, P24), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.177,8900 kcal
Białko	67,2120 g
Tłuszcz	39,8360 g
Węglowodany	146,1150 g
w tym NKT	13,6654 g
W tym cukry	40,4500 g
Błonnik	12,6050 g
Sól	0,2645 g

Data: 18-04-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z warzyw, brokuł z filetem z indyka 150g *(3, 9), Serek Haga 16,66g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	699,9912 kcal
Białko	28,8118 g
Tłuszcz	26,0556 g
Węglowodany	87,0481 g
w tym NKT	14,1795 g
W tym cukry	5,7357 g
Błonnik	11,0270 g
Sól	2,3046 g

Data: 18-04-2024 - 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: 19-04-2024 - 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	1.019,5550 kcal
Białko	44,1010 g
Tłuszcz	44,2190 g
Węglowodany	108,8350 g
w tym NKT	23,6871 g
W tym cukry	8,8305 g
Błonnik	8,1850 g
Sól	1,7270 g

Data: 19-04-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 450g *(1, 7, 9, 10), Ryba po grecku 100g *(1, 4, 9, P24), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 220g *(P39), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	939,8900 kcal
Białko	38,9010 g
Tłuszcz	21,4050 g
Węglowodany	163,1420 g
w tym NKT	1,8042 g
W tym cukry	42,9300 g
Błonnik	15,7330 g
Sól	0,0980 g

Data: 19-04-2024 - 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	627,5800 kcal
Białko	33,5620 g
Tłuszcz	18,2080 g
Węglowodany	79,2590 g
w tym NKT	11,2670 g
W tym cukry	7,7770 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2460 g

Data: 19-04-2024 - 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: 20-04-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z makaronem 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(6, 7, 9), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	818,3000 kcal
Białko	42,5340 g
Tłuszcz	24,7220 g
Węglowodany	102,8350 g
w tym NKT	14,7860 g
W tym cukry	9,5050 g
Błonnik	6,2140 g
Sól	2,5830 g

Data: 20-04-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z dyni z makaronem 300g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.000,9974 kcal
Białko	54,9185 g
Tłuszcz	32,7260 g
Węglowodany	144,3560 g
w tym NKT	9,9990 g
W tym cukry	41,7950 g
Błonnik	19,9530 g
Sól	0,0460 g

Data: 20-04-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynekowa Drobiowa *(7, 10), Ser Żółty - Gouda *(7), Pomidory

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	652,6000 kcal
Białko	26,9500 g
Tłuszcz	24,0000 g
Węglowodany	77,2500 g
w tym NKT	14,5300 g
W tym cukry	3,8000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,7880 g

Data: 20-04-2024 - 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: 21-04-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z musly 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona *(1, 6, 7, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	953,3500 kcal
Białko	45,1740 g
Tłuszcz	32,8320 g
Węglowodany	115,2350 g
w tym NKT	16,7460 g
W tym cukry	13,5850 g
Błonnik	9,7240 g
Sól	3,1345 g

Data: 21-04-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Potrawka drobiowa 150g *(1, 7, 9, P47), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	932,1700 kcal
Białko	41,9930 g
Tłuszcz	18,6230 g
Węglowodany	134,1610 g
w tym NKT	6,4912 g
W tym cukry	41,4320 g
Błonnik	13,3740 g
Sól	0,1120 g

Data: 21-04-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	559,9000 kcal
Białko	23,1000 g
Tłuszcz	15,7500 g
Węglowodany	80,4000 g
w tym NKT	9,1050 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,1880 g

Data: 21-04-2024 - 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	