



Data: 06-05-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 30g *(7), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	880,0000 kcal
Białko	42,7040 g
Tłuszcz	32,9420 g
Węglowodany	100,6230 g
w tym NKT	20,0220 g
W tym cukry	4,7050 g
Błonnik	6,7140 g
Sól	3,5250 g

Data: 06-05-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Filet panierowany z indyka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z zieleniny 100g *(3, 7, 10), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.038,1700 kcal
Białko	36,0120 g
Tłuszcz	33,6990 g
Węglowodany	156,5170 g
w tym NKT	3,1474 g
W tym cukry	50,6840 g
Błonnik	12,1590 g
Sól	0,5480 g

Data: 06-05-2024 - 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), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	697,3100 kcal
Białko	32,9740 g
Tłuszcz	24,3240 g
Węglowodany	85,6700 g
w tym NKT	15,1251 g
W tym cukry	8,2210 g
Błonnik	10,3420 g
Sól	2,2600 g

Data: 06-05-2024 - 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: 07-05-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Indyk Bracki- Wędlina 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	874,4300 kcal
Białko	41,3050 g
Tłuszcz	26,6610 g
Węglowodany	113,1510 g
w tym NKT	16,0820 g
W tym cukry	14,7100 g
Błonnik	10,2120 g
Sól	2,7160 g

Data: 07-05-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g *(1, 7, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i marchwi 150g *(P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.034,3300 kcal
Białko	36,9270 g
Tłuszcz	40,9400 g
Węglowodany	137,2960 g
w tym NKT	11,2277 g
W tym cukry	41,1930 g
Błonnik	18,4110 g
Sól	0,0380 g

Data: 07-05-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka kaszubska 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	971,2633 kcal
Białko	32,0862 g
Tłuszcz	41,2572 g
Węglowodany	114,4455 g
w tym NKT	8,5650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,1380 g

Data: 07-05-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie 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: 08-05-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.010,4500 kcal
Białko	42,7840 g
Tłuszcz	38,8170 g
Węglowodany	121,4980 g
w tym NKT	23,3610 g
W tym cukry	16,0800 g
Błonnik	14,2340 g
Sól	2,4730 g

Data: 08-05-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Kotlet mielony 100g *(1, 3, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z selera i jabłek z rodzynkami i orzechami *(7, 9, P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.149,8580 kcal
Białko	40,6404 g
Tłuszcz	36,3202 g
Węglowodany	168,5590 g
w tym NKT	8,9726 g
W tym cukry	48,1700 g
Błonnik	19,2072 g
Sól	0,2425 g

Data: 08-05-2024 - 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 - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	645,0712 kcal
Białko	35,5600 g
Tłuszcz	19,3319 g
Węglowodany	79,0634 g
w tym NKT	11,6035 g
W tym cukry	7,6348 g
Błonnik	7,7840 g
Sól	3,3588 g

Data: 08-05-2024 - 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: 09-05-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie 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), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	852,5300 kcal
Białko	40,6990 g
Tłuszcz	26,3010 g
Węglowodany	113,9320 g
w tym NKT	15,4240 g
W tym cukry	9,0600 g
Błonnik	7,9840 g
Sól	2,1130 g

Data: 09-05-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Kapuśniak z białej kapusty z ziemn. 500g *(1, 9, 10, P24), Schab nadziewany morelą 80g *(1), Kasza pęczak *(1, 7), Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.034,0300 kcal
Białko	43,4670 g
Tłuszcz	28,4000 g
Węglowodany	169,8970 g
w tym NKT	7,6380 g
W tym cukry	55,1890 g
Błonnik	18,3630 g
Sól	0,1496 g

Data: 09-05-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet z kurczaka w galarecie 150g *(P16), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	682,6400 kcal
Białko	37,9080 g
Tłuszcz	23,6740 g
Węglowodany	77,8120 g
w tym NKT	14,2522 g
W tym cukry	5,5720 g
Błonnik	10,0740 g
Sól	2,3350 g

Data: 09-05-2024 - 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: 10-05-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajecznica z zieloną pietruszką 125g *(3, 7), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.050,9550 kcal
Białko	45,5410 g
Tłuszcz	44,8290 g
Węglowodany	114,9750 g
w tym NKT	23,8311 g
W tym cukry	8,8405 g
Błonnik	13,1450 g
Sól	1,7280 g

Data: 10-05-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 7, 9, 10), Filet rybny saute 120g *(1, 4, P24), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z ogórka kisz.i papryki 100g, Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	909,8900 kcal
Białko	37,9060 g
Tłuszcz	23,9050 g
Węglowodany	145,4940 g
w tym NKT	0,7797 g
W tym cukry	44,8900 g
Błonnik	14,7380 g
Sól	0,2040 g

Data: 10-05-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

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: 10-05-2024 - 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: 11-05-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	850,1500 kcal
Białko	39,4390 g
Tłuszcz	25,6570 g
Węglowodany	116,6750 g
w tym NKT	14,8760 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,7230 g

Data: 11-05-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z dyni z makaronem 300g *(1, 3, 7, 9, 10), Mięso wieprzowe duszone 80g *(1), 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	1.066,8874 kcal
Białko	44,9645 g
Tłuszcz	43,8570 g
Węglowodany	136,1710 g
w tym NKT	15,4394 g
W tym cukry	41,1240 g
Błonnik	21,0360 g
Sól	0,0220 g

Data: 11-05-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	570,4030 kcal
Białko	23,8716 g
Tłuszcz	17,8502 g
Węglowodany	75,0537 g
w tym NKT	10,8151 g
W tym cukry	5,6037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,8309 g

Data: 11-05-2024 - 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: 12-05-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyńka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	915,4000 kcal
Białko	43,9640 g
Tłuszcz	31,0620 g
Węglowodany	112,5290 g
w tym NKT	16,8660 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,6400 g

Data: 12-05-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P47), Potrawka z drobiu 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	951,4500 kcal
Białko	44,1300 g
Tłuszcz	21,5080 g
Węglowodany	131,3430 g
w tym NKT	8,4256 g
W tym cukry	40,5270 g
Błonnik	14,2400 g
Sól	0,0570 g

Data: 12-05-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Konserwowa Wp-

Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	546,4000 kcal
Białko	19,9500 g
Tłuszcz	15,5500 g
Węglowodany	77,9500 g
w tym NKT	8,6300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,3380 g

Data: 12-05-2024 - Niedziela

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

*** 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	