



Data: 13-05-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie 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), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	871,7000 kcal
Białko	37,9940 g
Tłuszcz	29,2020 g
Węglowodany	113,8900 g
w tym NKT	15,5160 g
W tym cukry	3,7400 g
Błonnik	7,8740 g
Sól	1,9060 g

Data: 13-05-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa w sosie pieczarkowym 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty włoskiej 120g *(7, 8), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.002,5440 kcal
Białko	53,8980 g
Tłuszcz	33,7772 g
Węglowodany	146,1536 g
w tym NKT	9,8706 g
W tym cukry	41,3740 g
Błonnik	17,4720 g
Sól	0,1770 g

Data: 13-05-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	691,5700 kcal
Białko	30,6910 g
Tłuszcz	26,5330 g
Węglowodany	79,8660 g
w tym NKT	13,5830 g
W tym cukry	8,6040 g
Błonnik	9,2540 g
Sól	2,4720 g

Data: 13-05-2024 - 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: 14-05-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	888,7300 kcal
Białko	40,5000 g
Tłuszcz	29,1560 g
Węglowodany	111,9890 g
w tym NKT	17,0680 g
W tym cukry	9,9050 g
Błonnik	15,0620 g
Sól	2,9165 g

Data: 14-05-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z brokułów z ziemniakami 400g *(1, 7, 9, P47), Curry z indyka 200g *(1, 7, P24), Ryż brązowy 160g *(7), Koktajl porzeczkowy na kefirze 250g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.009,6400 kcal
Białko	49,7630 g
Tłuszcz	32,5430 g
Węglowodany	132,5780 g
w tym NKT	15,8488 g
W tym cukry	13,5970 g
Błonnik	24,2380 g
Sól	0,0535 g

Data: 14-05-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczykiem, kukurydzą i ogórkiem kisz. 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	833,8900 kcal
Białko	35,6430 g
Tłuszcz	35,3510 g
Węglowodany	86,0930 g
w tym NKT	15,4772 g
W tym cukry	6,1810 g
Błonnik	8,6740 g
Sól	2,5400 g

Data: 14-05-2024 - 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: 15-05-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kiełbasa Szyngowa Drobiowa 50g *(7, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	844,2000 kcal
Białko	38,0340 g
Tłuszcz	28,0920 g
Węglowodany	107,9670 g
w tym NKT	15,5960 g
W tym cukry	8,3550 g
Błonnik	8,2840 g
Sól	2,9230 g

Data: 15-05-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie 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 ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.222,9400 kcal
Białko	34,8930 g
Tłuszcz	36,0200 g
Węglowodany	208,7400 g
w tym NKT	10,1990 g
W tym cukry	46,4700 g
Błonnik	12,6570 g
Sól	0,2960 g

Data: 15-05-2024 - 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), Śmietana 12% Uht *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	647,5250 kcal
Białko	30,8790 g
Tłuszcz	19,8757 g
Węglowodany	85,0224 g
w tym NKT	10,6830 g
W tym cukry	6,1696 g
Błonnik	10,3840 g
Sól	3,0575 g

Data: 15-05-2024 - 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: 16-05-2024 - Czwartek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	802,1000 kcal
Białko	33,2790 g
Tłuszcz	25,0770 g
Węglowodany	112,1600 g
w tym NKT	14,9720 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	12,1340 g
Sól	2,5145 g

Data: 16-05-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kurczak duszony 150g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty i zielonego ogórka *(7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.122,6900 kcal
Białko	65,2900 g
Tłuszcz	46,7950 g
Węglowodany	121,1940 g
w tym NKT	9,9613 g
W tym cukry	38,5070 g
Błonnik	10,9340 g
Sól	0,1590 g

Data: 16-05-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka jarzynowa 2 z ryżem 120g *(3, 9), Indyk Bracki- Wędlina 50g, Sałata - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	692,1350 kcal
Białko	28,2115 g
Tłuszcz	21,8565 g
Węglowodany	95,6250 g
w tym NKT	9,6031 g
W tym cukry	5,8160 g
Błonnik	11,8120 g
Sól	3,1380 g

Data: 16-05-2024 - 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: 17-05-2024 - 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), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.024,5550 kcal
Białko	44,6810 g
Tłuszcz	44,4990 g
Węglowodany	108,0550 g
w tym NKT	23,7511 g
W tym cukry	9,5305 g
Błonnik	7,6850 g
Sól	1,7250 g

Data: 17-05-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz ukraiński 500g *(1, 7, 9, 10), Śledź z kefirem i śmietaną 160g *(4, 7, P24, P39, P47), Ziemniaki z wody 200g, kompot z czerwonej porzeczki 200g, Ogórki Kwaszone 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	972,2700 kcal
Białko	45,8080 g
Tłuszcz	26,3100 g
Węglowodany	153,5630 g
w tym NKT	3,4946 g
W tym cukry	53,9700 g
Błonnik	14,8040 g
Sól	0,1120 g

Data: 17-05-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	657,2300 kcal
Białko	31,0570 g
Tłuszcz	17,0830 g
Węglowodany	91,3990 g
w tym NKT	10,5470 g
W tym cukry	19,2370 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2530 g

Data: 17-05-2024 - 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: 18-05-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	847,6500 kcal
Białko	36,7890 g
Tłuszcz	26,9570 g
Węglowodany	112,6750 g
w tym NKT	15,9010 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	2,9730 g

Data: 18-05-2024 - 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	855,3400 kcal
Białko	42,6210 g
Tłuszcz	16,0250 g
Węglowodany	125,8720 g
w tym NKT	5,5147 g
W tym cukry	45,4300 g
Błonnik	14,3380 g
Sól	0,8620 g

Data: 18-05-2024 - 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 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: 18-05-2024 - 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: 19-05-2024 - 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, Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.118,8000 kcal
Białko	47,4940 g
Tłuszcz	41,6120 g
Węglowodany	117,6990 g
w tym NKT	20,0660 g
W tym cukry	14,8050 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	5,1100 g

Data: 19-05-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 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 z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1.092,5200 kcal
Białko	38,9350 g
Tłuszcz	44,4100 g
Węglowodany	133,1820 g
w tym NKT	14,9234 g
W tym cukry	39,1260 g
Błonnik	14,5270 g
Sól	0,1780 g

Data: 19-05-2024 - 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: 19-05-2024 - 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	