



Data: 20-05-2024 - 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), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	860,9812 kcal
Białko	37,0418 g
Tłuszcz	33,1786 g
Węglowodany	103,0221 g
w tym NKT	19,9194 g
W tym cukry	7,7597 g
Błonnik	5,6140 g
Sól	2,2711 g

Data: 20-05-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Bitki drobiowe 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z zieleniny II 90g *(3, 7, 10), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	888,1500 kcal
Białko	41,4990 g
Tłuszcz	24,2430 g
Węglowodany	130,7560 g
w tym NKT	4,1089 g
W tym cukry	46,8950 g
Błonnik	7,3870 g
Sól	0,5000 g

Data: 20-05-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie 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	693,6100 kcal
Białko	34,8540 g
Tłuszcz	22,9540 g
Węglowodany	85,9500 g
w tym NKT	14,6451 g
W tym cukry	8,5010 g
Błonnik	10,3420 g
Sól	2,2700 g

Data: 20-05-2024 - 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: 21-05-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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	912,1300 kcal
Białko	44,4400 g
Tłuszcz	27,5160 g
Węglowodany	118,1290 g
w tym NKT	16,2620 g
W tym cukry	9,9150 g
Błonnik	11,0220 g
Sól	2,7175 g

Data: 21-05-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z kalarepy 400g *(7, 9, 10), Pierogi leniwe 300g *(1, 3, 7, P47), Surówka z marchwi i ananasów 160g *(P16, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 105,6600 kcal
Białko	45,5090 g
Tłuszcz	35,1090 g
Węglowodany	160,4550 g
w tym NKT	17,8311 g
W tym cukry	51,9310 g
Błonnik	17,3020 g
Sól	0,1710 g

Data: 21-05-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka ze śledzi sułtańska 120g *(4, P24), Ser Żółty - Gouda 30g *(7), Sałata - Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 063,3500 kcal
Białko	39,3740 g
Tłuszcz	54,1220 g
Węglowodany	104,4110 g
w tym NKT	13,9450 g
W tym cukry	31,3380 g
Błonnik	9,2900 g
Sól	3,2480 g

Data: 21-05-2024 - 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: 22-05-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(6, 7, 9), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	860,2000 kcal
Białko	43,4340 g
Tłuszcz	26,2920 g
Węglowodany	111,5940 g
w tym NKT	15,1110 g
W tym cukry	7,1800 g
Błonnik	14,2340 g
Sól	2,5830 g

Data: 22-05-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z kaszką manną 400g *(1, 7, 9, 10), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g *(1, 7, P24), Ziemniaki z wody 200g, Kapusta czerwona duszona 150g *(1, P24, P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 046,4400 kcal
Białko	36,0660 g
Tłuszcz	45,5270 g
Węglowodany	134,1030 g
w tym NKT	11,7872 g
W tym cukry	37,4620 g
Błonnik	10,6910 g
Sól	0,0285 g

Data: 22-05-2024 - 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), Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	715,1450 kcal
Białko	34,0840 g
Tłuszcz	20,6776 g
Węglowodany	93,4665 g
w tym NKT	11,2992 g
W tym cukry	19,4345 g
Błonnik	7,3840 g
Sól	3,4298 g

Data: 22-05-2024 - 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: 23-05-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie 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), Kiełbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	874,3800 kcal
Białko	39,6590 g
Tłuszcz	27,4110 g
Węglowodany	117,8290 g
w tym NKT	15,6845 g
W tym cukry	8,0850 g
Błonnik	8,1090 g
Sól	1,1630 g

Data: 23-05-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P47), Wątróbka drobiowa z cebulką 120g *(1, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty białej z ogórkiem 140g *(3, 7, 10, P24), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 039,0000 kcal
Białko	54,5630 g
Tłuszcz	35,4750 g
Węglowodany	131,7980 g
w tym NKT	4,0091 g
W tym cukry	36,3180 g
Błonnik	7,9840 g
Sól	0,2110 g

Data: 23-05-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z kurczakiem, kukurydzą, ananasem 200g *(3, 7, 10, P16), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	938,6700 kcal
Białko	31,6105 g
Tłuszcz	26,8170 g
Węglowodany	137,6760 g
w tym NKT	9,8470 g
W tym cukry	18,3355 g
Błonnik	10,4380 g
Sól	2,4530 g

Data: 23-05-2024 - 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: 24-05-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 011,5550 kcal
Białko	44,1010 g
Tłuszcz	44,2190 g
Węglowodany	106,8390 g
w tym NKT	23,6871 g
W tym cukry	6,8305 g
Błonnik	12,6850 g
Sól	1,7270 g

Data: 24-05-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabielały 450g *(1, 7, 9, 10), Filet z dorsza panierowany 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony z czosnkiem i śmietanką 200g *(1, 7), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 112,3900 kcal
Białko	43,7530 g
Tłuszcz	42,8450 g
Węglowodany	151,6000 g
w tym NKT	5,9875 g
W tym cukry	40,0400 g
Błonnik	15,3770 g
Sól	0,0870 g

Data: 24-05-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	734,0300 kcal
Białko	31,4445 g
Tłuszcz	20,9830 g
Węglowodany	101,9740 g
w tym NKT	10,2400 g
W tym cukry	27,1820 g
Błonnik	8,9260 g
Sól	2,4405 g

Data: 24-05-2024 - 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: 25-05-2024 - 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	846,1500 kcal
Białko	39,4390 g
Tłuszcz	25,6570 g
Węglowodany	115,6770 g
w tym NKT	14,8760 g
W tym cukry	7,8600 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,7230 g

Data: 25-05-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z makaronem 450g *(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 z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	922,4300 kcal
Białko	53,9690 g
Tłuszcz	27,5820 g
Węglowodany	145,2590 g
w tym NKT	8,0882 g
W tym cukry	40,4850 g
Błonnik	22,3970 g
Sól	0,0580 g

Data: 25-05-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynea Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 42,86g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	618,9060 kcal
Białko	25,4432 g
Tłuszcz	21,6004 g
Węglowodany	77,2824 g
w tym NKT	12,4653 g
W tym cukry	7,1324 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	4,3238 g

Data: 25-05-2024 - 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: 26-05-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

masło *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka *(6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3),
Sałata Lodowa, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	909,4000 kcal
Białko	44,9640 g
Tłuszcz	30,6620 g
Węglowodany	111,0790 g
w tym NKT	16,6660 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,3400 g

Data: 26-05-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa z wł.mrożoną 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Potrawka drobiowa 150g *(1, 7, 9, P47), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	888,7270 kcal
Białko	41,6585 g
Tłuszcz	18,2271 g
Węglowodany	127,9748 g
w tym NKT	6,5181 g
W tym cukry	42,1330 g
Błonnik	13,9680 g
Sól	0,0630 g

Data: 26-05-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	537,4000 kcal
Białko	18,4500 g
Tłuszcz	15,1500 g
Węglowodany	78,3500 g
w tym NKT	9,0800 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,4880 g

Data: 26-05-2024 - 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 – 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	