



Data: 08-07-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	904,3100 kcal
Białko	37,9690 g
Tłuszcz	33,5210 g
Węglowodany	111,2660 g
w tym NKT	15,4880 g
W tym cukry	6,5100 g
Błonnik	11,9140 g
Sól	2,2530 g

Data: 08-07-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z papryki 400g *(7, 9, 10, P24, P28), Kotlet mielony z pieczarkami 100g *(1, 3, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Sałata z kefirem 50g *(7, P47), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 076,4670 kcal
Białko	48,6075 g
Tłuszcz	41,2351 g
Węglowodany	141,6808 g
w tym NKT	16,2449 g
W tym cukry	43,7830 g
Błonnik	12,6510 g
Sól	0,7560 g

Data: 08-07-2024 - 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), Rzodkiewka 100g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	682,3800 kcal
Białko	31,7670 g
Tłuszcz	23,9830 g
Węglowodany	84,1230 g
w tym NKT	12,5580 g
W tym cukry	9,5610 g
Błonnik	11,4560 g
Sól	2,4543 g

Data: 08-07-2024 - 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: 09-07-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Płatki owsiane na mleku 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	939,2300 kcal
Białko	42,6700 g
Tłuszcz	31,2560 g
Węglowodany	119,9250 g
w tym NKT	17,5110 g
W tym cukry	12,1750 g
Błonnik	16,6320 g
Sól	2,9145 g

Data: 09-07-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z wiśni z makaronem 400g *(1, 3, 7), Bitki drobiowe 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i kalarepy 150g *(3, 7, 10, P39, P47), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	962,9800 kcal
Białko	40,6270 g
Tłuszcz	22,1810 g
Węglowodany	155,4260 g
w tym NKT	4,6446 g
W tym cukry	45,7340 g
Błonnik	5,0160 g
Sól	0,0920 g

Data: 09-07-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata - Rukola 25g, Sałatka z tuńczyka z kukurydzą i ogórkiem 130g *(3, 4, 7, 10, P24)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	842,9174 kcal
Białko	35,1195 g
Tłuszcz	36,2770 g
Węglowodany	88,2030 g
w tym NKT	15,3785 g
W tym cukry	6,5320 g
Błonnik	8,8150 g
Sól	2,8445 g

Data: 09-07-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Skyr 150g 150g *(7, P47), Musli 10g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	131,1000 kcal
Białko	18,8800 g
Tłuszcz	0,6150 g
Węglowodany	12,1500 g
w tym NKT	0,1800 g
W tym cukry	7,4500 g
Błonnik	0,7800 g
Sól	0,2720 g

Data: 10-07-2024 - Środa

Dieta: Żywnie 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, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	862,2000 kcal
Białko	41,2940 g
Tłuszcz	25,7020 g
Węglowodany	114,1800 g
w tym NKT	15,2310 g
W tym cukry	8,8400 g
Błonnik	8,6240 g
Sól	2,7260 g

Data: 10-07-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa gulaszowa 235g *(1, 9, P24), Kotlet z jaj 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony 200g *(1, 7, P28), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 198,4900 kcal
Białko	43,8880 g
Tłuszcz	55,7460 g
Węglowodany	143,1440 g
w tym NKT	11,5440 g
W tym cukry	37,9070 g
Błonnik	12,5135 g
Sól	0,3050 g

Data: 10-07-2024 - 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 Zielona 25g, Gruszka Świeża 280g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	794,4550 kcal
Białko	35,6860 g
Tłuszcz	21,4574 g
Węglowodany	116,8156 g
w tym NKT	11,0853 g
W tym cukry	14,9686 g
Błonnik	13,6140 g
Sól	3,7538 g

Data: 10-07-2024 - 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: 11-07-2024 - Czwartek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	844,9000 kcal
Białko	40,1240 g
Tłuszcz	25,2720 g
Węglowodany	117,3400 g
w tym NKT	14,9830 g
W tym cukry	8,9800 g
Błonnik	9,1840 g
Sól	2,1150 g

Data: 11-07-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Schab nadziewany suszoną śliwką 80g *(1), Kasza pęczak *(1, 7), Kapusta czerwona duszona 150g *(1, P24, P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 060,4100 kcal
Białko	46,2740 g
Tłuszcz	31,6590 g
Węglowodany	160,2560 g
w tym NKT	7,5256 g
W tym cukry	55,9160 g
Błonnik	20,0070 g
Sól	0,1400 g

Data: 11-07-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Pasta z pieczonych warzyw z oliwą z oliwek 100g *(9), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	626,5100 kcal
Białko	23,3040 g
Tłuszcz	22,0240 g
Węglowodany	86,7750 g
w tym NKT	10,1991 g
W tym cukry	8,6760 g
Błonnik	15,7320 g
Sól	3,1380 g

Data: 11-07-2024 - 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: 12-07-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 032,0050 kcal
Białko	45,5310 g
Tłuszcz	46,3990 g
Węglowodany	106,1550 g
w tym NKT	24,4011 g
W tym cukry	9,6355 g
Błonnik	7,8350 g
Sól	1,7265 g

Data: 12-07-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz zabielały z ziemniakami 400g *(1, 7, 9, 10), Filet rybny saute 120g *(1, 4, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 120g *(P24, P39), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	966,9900 kcal
Białko	37,3210 g
Tłuszcz	35,0450 g
Węglowodany	141,4420 g
w tym NKT	2,0422 g
W tym cukry	48,9150 g
Błonnik	13,5330 g
Sól	0,0120 g

Data: 12-07-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Sałata Zielona, Brzoskwinie - Świeże *(P23)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	719,5090 kcal
Białko	35,5906 g
Tłuszcz	18,2440 g
Węglowodany	100,7615 g
w tym NKT	11,1900 g
W tym cukry	18,9995 g
Błonnik	11,5160 g
Sól	2,4048 g

Data: 12-07-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie 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: 13-07-2024 - 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, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	835,1500 kcal
Białko	37,7890 g
Tłuszcz	25,0570 g
Węglowodany	113,5250 g
w tym NKT	14,8010 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	2,7230 g

Data: 13-07-2024 - 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 truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	830,3900 kcal
Białko	41,8960 g
Tłuszcz	15,9900 g
Węglowodany	118,3570 g
w tym NKT	5,4897 g
W tym cukry	43,4700 g
Błonnik	11,0080 g
Sól	0,8620 g

Data: 13-07-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szynekowa 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	700,4000 kcal
Białko	33,3000 g
Tłuszcz	28,6000 g
Węglowodany	74,1750 g
w tym NKT	17,6650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,8880 g

Data: 13-07-2024 - 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: 14-07-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	919,4000 kcal
Białko	48,7140 g
Tłuszcz	29,9620 g
Węglowodany	111,1790 g
w tym NKT	16,5160 g
W tym cukry	9,5450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,1500 g

Data: 14-07-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P47), Szyunka z warzywami na patelni 80g, Ryż na sypko 160g *(7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g, Jabłka Deserowe 220g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 062,0400 kcal
Białko	37,1010 g
Tłuszcz	36,0740 g
Węglowodany	153,2520 g
w tym NKT	13,9700 g
W tym cukry	41,8610 g
Błonnik	10,8930 g
Sól	0,0410 g

Data: 14-07-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

50g *(6, 9, 10), Serek Haga 16,66g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	591,8812 kcal
Białko	22,7828 g
Tłuszcz	19,4816 g
Węglowodany	77,8831 g
w tym NKT	13,0284 g
W tym cukry	4,0497 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,3546 g

Data: 14-07-2024 - 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	