



Data: 16-09-2024 - 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), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	839,5000 kcal
Białko	35,3590 g
Tłuszcz	28,7970 g
Węglowodany	108,9100 g
w tym NKT	15,9860 g
W tym cukry	9,2350 g
Błonnik	11,5640 g
Sól	2,1045 g

Data: 16-09-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Filet z kurczaka duszony z jabłkami 80g *(1, P39), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek 150g *(P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	801,4700 kcal
Białko	45,2050 g
Tłuszcz	14,4260 g
Węglowodany	132,7490 g
w tym NKT	1,3992 g
W tym cukry	33,0790 g
Błonnik	12,1600 g

Data: 16-09-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Sałata Zielona 25g, Ser Twarogowy Półtłusty 100g *(7, P47), Nektarynki 170g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	685,3000 kcal
Białko	31,1700 g
Tłuszcz	19,0200 g
Węglowodany	94,1750 g
w tym NKT	11,5650 g
W tym cukry	6,5750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,2280 g

Data: 16-09-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie 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: 17-09-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 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	917,3800 kcal
Białko	43,4550 g
Tłuszcz	26,8210 g
Węglowodany	121,8360 g
w tym NKT	16,1890 g
W tym cukry	13,9950 g
Błonnik	10,0620 g
Sól	2,6145 g

Data: 17-09-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P47), Schab duszony z morelą 90g *(1), Kasza pęczak *(1, 7), Buraczki oprószane 180g *(1, 7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 031,2900 kcal
Białko	43,5810 g
Tłuszcz	30,8940 g
Węglowodany	162,0270 g
w tym NKT	10,2645 g
W tym cukry	63,1860 g
Błonnik	17,6680 g
Sól	0,0890 g

Data: 17-09-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta jajeczna z tuńczykiem i szpinakiem 120g *(3, 4, 7, 10), Sałata Lodowa 25g, Serek Haga 16,66g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	799,8662 kcal
Białko	38,5663 g
Tłuszcz	36,1006 g
Węglowodany	75,2001 g
w tym NKT	16,3416 g
W tym cukry	4,1247 g
Błonnik	8,5140 g
Sól	2,3406 g

Data: 17-09-2024 - 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: 18-09-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka 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	868,2000 kcal
Białko	43,4340 g
Tłuszcz	26,2920 g
Węglowodany	113,5900 g
w tym NKT	15,1110 g
W tym cukry	9,1800 g
Błonnik	14,2340 g
Sól	2,5830 g

Data: 18-09-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Gołąbki z mięsem i ryżem 200g *(P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Koktajl owocowo-bananowy 180g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 014,7100 kcal
Białko	35,8020 g
Tłuszcz	37,6880 g
Węglowodany	144,5890 g
w tym NKT	14,4580 g
W tym cukry	12,4670 g
Błonnik	7,3760 g
Sól	0,2820 g

Data: 18-09-2024 - 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), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	664,8920 kcal
Białko	34,1450 g
Tłuszcz	23,2132 g
Węglowodany	77,6456 g
w tym NKT	12,8184 g
W tym cukry	5,3894 g
Błonnik	7,7840 g
Sól	3,4542 g

Data: 18-09-2024 - 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: 19-09-2024 - Czwartek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Ogórek Małosolny 100g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	971,8000 kcal
Białko	43,4140 g
Tłuszcz	37,8320 g
Węglowodany	116,6800 g
w tym NKT	23,1570 g
W tym cukry	8,8400 g
Błonnik	7,1440 g
Sól	1,9160 g

Data: 19-09-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z brokułów z ziemniakami 400g *(1, 7, 9, P47), Filet z indyka duszony z pieczarkami 80g *(1, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Coleslaw 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	846,9300 kcal
Białko	44,0030 g
Tłuszcz	24,1590 g
Węglowodany	124,3050 g
w tym NKT	5,0020 g
W tym cukry	31,6000 g
Błonnik	9,7600 g
Sól	0,1062 g

Data: 19-09-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet z kurczaka w galarecie 150g *(3, 9), Sałata Zielona

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	610,3674 kcal
Białko	36,4705 g
Tłuszcz	16,6460 g
Węglowodany	77,2050 g
w tym NKT	9,2950 g
W tym cukry	4,8520 g
Błonnik	10,3190 g
Sól	2,1520 g

Data: 19-09-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Serek Homogenizowany 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: 20-09-2024 - 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 150g *(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 059,3050 kcal
Białko	47,8060 g
Tłuszcz	46,9240 g
Węglowodany	108,2050 g
w tym NKT	24,5011 g
W tym cukry	9,5305 g
Błonnik	7,6850 g
Sól	1,7250 g

Data: 20-09-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa z pomidorami 400g *(1, 7, 9, 10), Filet rybny saute 120g *(1, 4, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Coleslaw 150g *(3, 7, 10, P24), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	945,5800 kcal
Białko	38,6180 g
Tłuszcz	41,2030 g
Węglowodany	113,9310 g
w tym NKT	2,8781 g
W tym cukry	30,4260 g
Błonnik	6,4610 g
Sól	0,1188 g

Data: 20-09-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie 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	609,5800 kcal
Białko	30,1620 g
Tłuszcz	18,1080 g
Węglowodany	78,3790 g
w tym NKT	11,2070 g
W tym cukry	7,2170 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2320 g

Data: 20-09-2024 - 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: 21-09-2024 - Sobota

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), Rukola 25g, Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	851,9300 kcal
Białko	36,6940 g
Tłuszcz	30,3670 g
Węglowodany	105,5700 g
w tym NKT	14,9120 g
W tym cukry	8,6800 g
Błonnik	6,7640 g
Sól	3,0750 g

Data: 21-09-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szpinakowa 400g *(1, 7, 9, P47), Ziemniaki z wody 200g, Filet z indyka gotowany 80g *(9), Sos chrzanowy 100g *(1, 7, 9, 10), Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	912,4200 kcal
Białko	43,3520 g
Tłuszcz	26,7280 g
Węglowodany	133,6890 g
w tym NKT	16,0430 g
W tym cukry	29,3320 g
Błonnik	6,7060 g
Sól	0,1566 g

Data: 21-09-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	550,9000 kcal
Białko	20,4500 g
Tłuszcz	15,5500 g
Węglowodany	78,7000 g
w tym NKT	9,2300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	2,1380 g

Data: 21-09-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 110 G

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	55,0000 kcal
Białko	0,5500 g
Węglowodany	14,3000 g

Data: 22-09-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajko gotowane 50g *(3), Szyńka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	958,4000 kcal
Białko	45,2640 g
Tłuszcz	33,0120 g
Węglowodany	119,7540 g
w tym NKT	17,2560 g
W tym cukry	9,8700 g
Błonnik	9,3740 g
Sól	3,2900 g

Data: 22-09-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa z ziemniakami wł.mrożoną 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 180g *(1, 3, 7, 9, 10, P24), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 071,1970 kcal
Białko	41,7145 g
Tłuszcz	44,7681 g
Węglowodany	109,0698 g
w tym NKT	15,1715 g
W tym cukry	30,9000 g
Błonnik	17,2510 g
Sól	0,1250 g

Data: 22-09-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Gotowana 50g *(1,

6, 9, 10), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Ogórki Kwaszone
150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	630,2000 kcal
Białko	23,9600 g
Tłuszcz	24,4500 g
Węglowodany	76,0600 g
w tym NKT	15,0050 g
W tym cukry	4,2100 g
Błonnik	8,0500 g
Sól	3,5710 g

Data: 22-09-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny 150 G *(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	