



Data: 09-09-2024 - 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), Szynka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Serek Haga 16,66g *(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	874,4812 kcal
Białko	36,1918 g
Tłuszcz	31,2786 g
Węglowodany	110,9931 g
w tym NKT	19,0844 g
W tym cukry	9,8847 g
Błonnik	7,0640 g
Sól	2,4211 g

Data: 09-09-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet duszony z indyka 90g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty włoskiej 100g *(7, 8), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	868,5100 kcal
Białko	46,7540 g
Tłuszcz	20,8100 g
Węglowodany	120,0500 g
w tym NKT	8,0608 g
W tym cukry	26,3800 g
Błonnik	6,5080 g
Sól	0,4660 g

Data: 09-09-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Sałata Zielona 25g, Morele 130g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	882,4100 kcal
Białko	33,1740 g
Tłuszcz	21,7390 g
Węglowodany	93,2500 g
w tym NKT	13,8831 g
W tym cukry	15,9860 g
Błonnik	9,9020 g
Sól	2,2870 g

Data: 09-09-2024 - 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: 10-09-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	925,9300 kcal
Białko	40,4600 g
Tłuszcz	28,1160 g
Węglowodany	124,6910 g
w tym NKT	16,5190 g
W tym cukry	13,9750 g
Błonnik	15,5220 g
Sól	3,0675 g

Data: 10-09-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z lanym ciastem 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Pulpety z mięsa mieszanego 90g *(1, 3, 7, 9, P50), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z zieleńiny II 90g *(3, 7, 10), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	887,1390 kcal
Białko	35,8700 g
Tłuszcz	29,6962 g
Węglowodany	123,4386 g
w tym NKT	12,3155 g
W tym cukry	31,8495 g
Błonnik	8,1350 g
Sól	1,1915 g

Data: 10-09-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z tuńczyka 120g *(3, 4, 9), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Śliwki Świeże 150g, Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	792,1630 kcal
Białko	38,9256 g
Tłuszcz	27,7392 g
Węglowodany	93,0487 g
w tym NKT	12,5752 g
W tym cukry	11,2397 g
Błonnik	10,8020 g
Sól	2,6459 g

Data: 10-09-2024 - Wtorek

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

Data: 11-09-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7),
Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	874,7000 kcal
Białko	42,8340 g
Tłuszcz	26,9920 g
Węglowodany	116,6400 g
w tym NKT	15,1860 g
W tym cukry	9,0800 g
Błonnik	10,9340 g
Sól	2,6230 g

Data: 11-09-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino-w s 400g *(1, 7, 9, 10, P50), Pierogi z serem 250g *(1, 3, 7),
Surówka z marchwi 140g *(7, P39), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 162,7000 kcal
Białko	36,4510 g
Tłuszcz	34,3590 g
Węglowodany	183,0410 g
w tym NKT	12,1826 g
W tym cukry	54,3350 g
Błonnik	16,9120 g
Sól	2,1576 g

Data: 11-09-2024 - 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), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	663,1360 kcal
Białko	34,2259 g
Tłuszcz	22,8591 g
Węglowodany	77,0313 g
w tym NKT	12,6466 g
W tym cukry	5,1314 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,6520 g

Data: 11-09-2024 - 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: 12-09-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Pomidory 150g, Szyunka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	848,4000 kcal
Białko	36,9740 g
Tłuszcz	27,1220 g
Węglowodany	114,8900 g
w tym NKT	15,4080 g
W tym cukry	9,2800 g
Błonnik	12,4840 g
Sól	2,1650 g

Data: 12-09-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabieleny 450g *(1, 7, 9, 10), Kurczak pieczony 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Mizeria z kefirem 180g *(7, P47), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 162,8700 kcal
Białko	68,0630 g
Tłuszcz	48,0230 g
Węglowodany	122,2200 g
w tym NKT	10,8912 g
W tym cukry	28,9420 g
Błonnik	6,4290 g
Sól	0,0260 g

Data: 12-09-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Sałata Lodowa 25g, Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	602,2000 kcal
Białko	24,3100 g
Tłuszcz	21,7500 g
Węglowodany	73,9850 g
w tym NKT	14,0150 g
W tym cukry	4,2350 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,2710 g

Data: 12-09-2024 - 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: 13-09-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 070,6550 kcal
Białko	48,3860 g
Tłuszcz	47,0590 g
Węglowodany	109,8490 g
w tym NKT	24,5261 g
W tym cukry	7,7105 g
Błonnik	7,6850 g
Sól	1,7250 g

Data: 13-09-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 7, 9, 10), Filet z dorsza panierowany 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 120g *(P24, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 080,7900 kcal
Białko	41,1810 g
Tłuszcz	40,9050 g
Węglowodany	146,5960 g
w tym NKT	2,1332 g
W tym cukry	45,3250 g
Błonnik	14,3530 g
Sól	0,0720 g

Data: 13-09-2024 - 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), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	668,8700 kcal
Białko	30,2560 g
Tłuszcz	23,2580 g
Węglowodany	81,8910 g
w tym NKT	11,0580 g
W tym cukry	9,4890 g
Błonnik	9,2540 g
Sól	2,4795 g

Data: 13-09-2024 - 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: 14-09-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

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: 14-09-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 450g *(7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	852,8800 kcal
Białko	53,8920 g
Tłuszcz	25,5810 g
Węglowodany	130,2410 g
w tym NKT	8,5331 g
W tym cukry	26,0790 g
Błonnik	13,9960 g
Sól	0,0670 g

Data: 14-09-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szykowa Drobiowa 50g *(7, 10), Sałata Zielona 25g, Ser Twargowy Topiony Deliser 17g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	588,2800 kcal
Białko	20,9900 g
Tłuszcz	21,3500 g
Węglowodany	73,4050 g
w tym NKT	9,3650 g
W tym cukry	3,6750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,3380 g

Data: 14-09-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie 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: 15-09-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie 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), Jajko gotowane 50g *(3),
Sałata Lodowa 25g, Musztarda Porcyjna 20 G 20g *(1, 7, 10), Kawa z mlekiem
200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 188,3000 kcal
Białko	53,6640 g
Tłuszcz	48,1620 g
Węglowodany	114,3590 g
w tym NKT	21,7060 g
W tym cukry	11,4250 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	5,0500 g

Data: 15-09-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(1, 7, 9, 10), Potrawka z kurczaka 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	893,4200 kcal
Białko	43,9880 g
Tłuszcz	18,0680 g
Węglowodany	130,8610 g
w tym NKT	5,8822 g
W tym cukry	32,4420 g
Błonnik	16,7440 g
Sól	0,0390 g

Data: 15-09-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	572,9000 kcal
Białko	22,1000 g
Tłuszcz	17,7000 g
Węglowodany	80,6500 g
w tym NKT	10,0550 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,3880 g

Data: 15-09-2024 - 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	