



Data: 30-09-2024 - 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), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(6, 7, 9), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	868,8800 kcal
Białko	40,7990 g
Tłuszcz	30,9470 g
Węglowodany	105,6980 g
w tym NKT	14,7360 g
W tym cukry	5,3350 g
Błonnik	7,0640 g
Sól	1,7645 g

Data: 30-09-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g *(1, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek 150g *(P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	957,2300 kcal
Białko	35,7200 g
Tłuszcz	44,1160 g
Węglowodany	118,5490 g
w tym NKT	11,4287 g
W tym cukry	36,3940 g
Błonnik	11,8650 g
Sól	0,0120 g

Data: 30-09-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	665,8700 kcal
Białko	32,4680 g
Tłuszcz	23,3330 g
Węglowodany	78,6600 g
w tym NKT	14,9752 g
W tym cukry	8,4020 g
Błonnik	7,7840 g
Sól	2,2690 g

Data: 30-09-2024 - 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: 01-10-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	933,9300 kcal
Białko	43,4600 g
Tłuszcz	28,1660 g
Węglowodany	124,6910 g
w tym NKT	16,3190 g
W tym cukry	13,9750 g
Błonnik	15,5220 g
Sól	2,7175 g

Data: 01-10-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa meksykańska z kurczakiem 400g *(9, P24, P28), Risotto z mięsem i jarzynami 250g *(1, 6, 7, 9, 10, P24, P28), Gruszka Świeża 260g, kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 153,9800 kcal
Białko	45,5680 g
Tłuszcz	33,9040 g
Węglowodany	180,3420 g
w tym NKT	14,1725 g
W tym cukry	41,7760 g
Błonnik	16,8650 g
Sól	0,0160 g

Data: 01-10-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka kaszubska ze śledziem 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Serek Haga 16,66g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	893,0473 kcal
Białko	30,5106 g
Tłuszcz	42,8608 g
Węglowodany	93,1195 g
w tym NKT	12,5634 g
W tym cukry	3,9247 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,3046 g

Data: 01-10-2024 - 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: 02-10-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	833,2000 kcal
Białko	37,0340 g
Tłuszcz	27,0420 g
Węglowodany	110,0650 g
w tym NKT	15,2460 g
W tym cukry	8,9550 g
Błonnik	8,2840 g
Sól	3,0730 g

Data: 02-10-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z kalarepy 400g *(7, 9, 10), Filet z indyka w sosie z zielonym groszkiem 90g *(1, 7, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i pora 150g *(3, 7, 10, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	860,4000 kcal
Białko	40,2510 g
Tłuszcz	27,5630 g
Węglowodany	120,1200 g
w tym NKT	5,0722 g
W tym cukry	33,4620 g
Błonnik	11,7310 g
Sól	0,0546 g

Data: 02-10-2024 - 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), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	693,3830 kcal
Białko	35,2875 g
Tłuszcz	22,8410 g
Węglowodany	85,5778 g
w tym NKT	12,6307 g
W tym cukry	6,2668 g
Błonnik	10,3840 g
Sól	2,8404 g

Data: 02-10-2024 - 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: 03-10-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	863,7500 kcal
Białko	37,4090 g
Tłuszcz	27,4870 g
Węglowodany	118,2750 g
w tym NKT	16,0720 g
W tym cukry	9,0100 g
Błonnik	11,9840 g
Sól	2,3630 g

Data: 03-10-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z dyni z makaronem 300g *(1, 3, 7, 9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Mizeria z kefirem 180g *(7, P47), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 014,1424 kcal
Białko	65,9065 g
Tłuszcz	42,1390 g
Węglowodany	68,5660 g
w tym NKT	15,0580 g
W tym cukry	32,0695 g
Błonnik	9,0320 g
Sól	0,0170 g

Data: 03-10-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Sałatka jarzynowa 150g *(3, 7, 9, 10, P39), Kiełbasa Szykowa 50g *(1, 6, 9, 10), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	714,6300 kcal
Białko	26,1940 g
Tłuszcz	31,1180 g
Węglowodany	89,6770 g
w tym NKT	10,0061 g
W tym cukry	7,0350 g
Błonnik	12,1620 g
Sól	2,2600 g

Data: 03-10-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie 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: 04-10-2024 - 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 150g *(3, 7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 054,3050 kcal
Białko	47,2260 g
Tłuszcz	46,6440 g
Węglowodany	108,9850 g
w tym NKT	24,4371 g
W tym cukry	8,8305 g
Błonnik	8,1850 g
Sól	1,7270 g

Data: 04-10-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Filet rybny panierowany 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 130g *(P24, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 067,0000 kcal
Białko	37,1300 g
Tłuszcz	41,8910 g
Węglowodany	144,9800 g
w tym NKT	2,0327 g
W tym cukry	46,8590 g
Błonnik	9,7850 g
Sól	0,5080 g

Data: 04-10-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Nektarynki 200g, Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	714,4800 kcal
Białko	33,3570 g
Tłuszcz	18,3830 g
Węglowodany	100,6640 g
w tym NKT	10,6320 g
W tym cukry	8,5020 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2585 g

Data: 04-10-2024 - 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: 05-10-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z makaronem 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyunka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	846,8000 kcal
Białko	39,0840 g
Tłuszcz	26,3720 g
Węglowodany	111,8600 g
w tym NKT	15,2760 g
W tym cukry	9,5300 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	3,0730 g

Data: 05-10-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa z wł.mrożoną 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka -duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	729,9570 kcal
Białko	42,8105 g
Tłuszcz	14,6201 g
Węglowodany	98,6238 g
w tym NKT	4,7131 g
W tym cukry	33,2750 g
Błonnik	11,9740 g
Sól	0,0380 g

Data: 05-10-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szyunka 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: 05-10-2024 - 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: 06-10-2024 - 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), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	925,9000 kcal
Białko	43,9640 g
Tłuszcz	32,4620 g
Węglowodany	112,0790 g
w tym NKT	17,1160 g
W tym cukry	9,7450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,2900 g

Data: 06-10-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P47), Klops w sosie grzybowym 130g *(1, 3, 7, P24, P36, P47), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 266,6700 kcal
Białko	38,5460 g
Tłuszcz	63,4960 g
Węglowodany	139,7520 g
w tym NKT	21,2304 g
W tym cukry	32,7770 g
Błonnik	17,5150 g
Sól	0,2860 g

Data: 06-10-2024 - 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: 06-10-2024 - 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	