



Data: 14-10-2024 - 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 Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	931,4500 kcal
Białko	40,1530 g
Tłuszcz	35,3450 g
Węglowodany	111,6660 g
w tym NKT	15,8922 g
W tym cukry	5,8200 g
Błonnik	7,4640 g
Sól	1,9030 g

Data: 14-10-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z papryki 400g *(7, 9, 10, P24, P28), Eskalop ze schabu 100g *(1, 3), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Colesław 150g *(3, 7, 10, P24), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 087,3260 kcal
Białko	45,3630 g
Tłuszcz	44,8726 g
Węglowodany	129,0528 g
w tym NKT	10,7341 g
W tym cukry	42,7246 g
Błonnik	8,3386 g
Sól	0,3995 g

Data: 14-10-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Ser biały z zieloną pietruszką 120g *(7, P47), Rukola 25g, Mandarynka Świeża 120g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	689,8700 kcal
Białko	31,5130 g
Tłuszcz	22,0480 g
Węglowodany	88,4050 g
w tym NKT	13,9742 g
W tym cukry	17,7120 g
Błonnik	10,0640 g
Sól	2,2820 g

Data: 14-10-2024 - 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: 15-10-2024 - 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 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	923,4300 kcal
Białko	45,4600 g
Tłuszcz	28,1160 g
Węglowodany	118,6010 g
w tym NKT	16,6190 g
W tym cukry	8,9750 g
Błonnik	15,5220 g
Sól	2,7175 g

Data: 15-10-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa gulaszowa 400g *(1, 9, P24, P28), Kotlet z ciecierzycy z warzywami *(1, 3, 7, 9, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty włoskiej 100g *(7, 8), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 081,3290 kcal
Białko	35,6923 g
Tłuszcz	33,8184 g
Węglowodany	155,7091 g
w tym NKT	8,1674 g
W tym cukry	43,6387 g
Błonnik	15,1407 g
Sól	0,1400 g

Data: 15-10-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Śledzie z suszonymi pomidorami 130g *(3, 4, 7, 10, P24), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 072,2530 kcal
Białko	41,7366 g
Tłuszcz	62,8352 g
Węglowodany	81,6137 g
w tym NKT	12,5716 g
W tym cukry	9,7887 g
Błonnik	10,9800 g
Sól	3,8509 g

Data: 15-10-2024 - 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: 16-10-2024 - 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), Papryka 120g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	858,5000 kcal
Białko	38,0040 g
Tłuszcz	27,4720 g
Węglowodany	116,0600 g
w tym NKT	15,3560 g
W tym cukry	9,0500 g
Błonnik	10,3340 g
Sól	3,0730 g

Data: 16-10-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z brokułów z ziemniakami 400g *(1, 7, 9), Curry z indyka 200g *(1, 3, 7, 10, P24, P28), Ryż na sypko 160g *(7), Koktajl truskawkowo-bananowy 250g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	918,0800 kcal
Białko	43,4310 g
Tłuszcz	30,1940 g
Węglowodany	125,1860 g
w tym NKT	11,9253 g
W tym cukry	12,1870 g
Błonnik	12,2680 g
Sól	0,1940 g

Data: 16-10-2024 - 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), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	659,2480 kcal
Białko	32,0770 g
Tłuszcz	23,1784 g
Węglowodany	77,3770 g
w tym NKT	12,8582 g
W tym cukry	5,8850 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	2,9208 g

Data: 16-10-2024 - 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: 17-10-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 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 Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	827,6000 kcal
Białko	35,7790 g
Tłuszcz	27,3270 g
Węglowodany	111,0600 g
w tym NKT	16,0220 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	7,6340 g
Sól	2,3645 g

Data: 17-10-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kurczak pieczony 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 230,7000 kcal
Białko	73,4250 g
Tłuszcz	48,4810 g
Węglowodany	135,9100 g
w tym NKT	9,9642 g
W tym cukry	38,7990 g
Błonnik	13,3200 g
Sól	0,0500 g

Data: 17-10-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z fasoli 120g *(9, P24, P28, P39), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Ogórki Kwaszone 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	933,3700 kcal
Białko	28,1500 g
Tłuszcz	41,9080 g
Węglowodany	119,6040 g
w tym NKT	15,3470 g
W tym cukry	10,0870 g
Błonnik	20,9430 g
Sól	2,3210 g

Data: 17-10-2024 - 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: 18-10-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski , graham , masło *(1, 7), Pasta z sera białego z suszonymi pomidorami 120g *(7, P47), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	939,4700 kcal
Białko	47,0950 g
Tłuszcz	32,9750 g
Węglowodany	111,4560 g
w tym NKT	16,7900 g
W tym cukry	13,5340 g
Błonnik	8,3180 g
Sól	2,0390 g

Data: 18-10-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10), Ryba zapiekana z brokułami w sosie beszamelowym 120g *(1, 4, 6, 7, P28, P47), Ziemniaki z wody 200g, Gruszka Świeża 260g, Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 005,0500 kcal
Białko	41,7820 g
Tłuszcz	22,0260 g
Węglowodany	169,7120 g
w tym NKT	9,4430 g
W tym cukry	52,0790 g
Błonnik	14,3290 g
Sól	0,2520 g

Data: 18-10-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z jaj z koperkiem 120g *(1, 3, 7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	761,4700 kcal
Białko	28,4010 g
Tłuszcz	33,3790 g
Węglowodany	83,7570 g
w tym NKT	12,4770 g
W tym cukry	3,4010 g
Błonnik	13,9030 g
Sól	2,2680 g

Data: 18-10-2024 - 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: 19-10-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyńka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	862,6500 kcal
Białko	38,4390 g
Tłuszcz	27,5570 g
Węglowodany	115,8250 g
w tym NKT	15,9760 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	8,8640 g
Sól	2,9730 g

Data: 19-10-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	808,7000 kcal
Białko	45,1000 g
Tłuszcz	14,4310 g
Węglowodany	112,9900 g
w tym NKT	3,8377 g
W tym cukry	33,3840 g
Błonnik	11,8200 g
Sól	0,0335 g

Data: 19-10-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

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	4,2380 g

Data: 19-10-2024 - 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: 20-10-2024 - 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), Parówki Drobiowe 120g *(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 20 G 20g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 205,8000 kcal
Białko	53,3940 g
Tłuszcz	46,4120 g
Węglowodany	122,5240 g
w tym NKT	21,6310 g
W tym cukry	14,9300 g
Błonnik	12,6740 g
Sól	5,1100 g

Data: 20-10-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10, P47), Gulasz wieprzowy 240g *(1, 9, 10), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 099,0900 kcal
Białko	43,4560 g
Tłuszcz	47,2240 g
Węglowodany	133,9370 g
w tym NKT	16,9185 g
W tym cukry	33,4160 g
Błonnik	18,5580 g
Sól	0,1255 g

Data: 20-10-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szykowa

Drobiowa 50g *(7, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Lodowa 25g

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: 20-10-2024 - 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	