



Data: 28-10-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twargowy Topiony Deliser 17g *(7), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	930,5800 kcal
Białko	39,6840 g
Tłuszcz	34,7520 g
Węglowodany	114,5680 g
w tym NKT	16,1660 g
W tym cukry	4,4400 g
Błonnik	12,3740 g
Sól	2,1060 g

Data: 28-10-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Bitki drobiowe 80g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z zieleniny 100g *(3, 7, 10), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	999,4100 kcal
Białko	49,3380 g
Tłuszcz	32,2120 g
Węglowodany	135,2760 g
w tym NKT	9,0125 g
W tym cukry	37,3410 g
Błonnik	11,6440 g
Sól	0,5060 g

Data: 28-10-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	660,8700 kcal
Białko	32,6130 g
Tłuszcz	22,2080 g
Węglowodany	79,7650 g
w tym NKT	14,2502 g
W tym cukry	9,5220 g
Błonnik	7,7840 g
Sól	2,2910 g

Data: 28-10-2024 - 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: 29-10-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	836,2000 kcal
Białko	40,1840 g
Tłuszcz	26,3420 g
Węglowodany	108,8000 g
w tym NKT	15,2110 g
W tym cukry	4,0800 g
Błonnik	9,7340 g
Sól	2,6730 g

Data: 29-10-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 450g *(7, 9, 10), Gołąbki z mięsem i ryżem 200g *(P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 220g *(P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 277,4400 kcal
Białko	33,4510 g
Tłuszcz	43,9700 g
Węglowodany	205,6660 g
w tym NKT	12,9282 g
W tym cukry	38,0600 g
Błonnik	11,8230 g
Sól	0,2460 g

Data: 29-10-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Makrela Wędzona 120g *(4), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Ogórki Kwaszone 150g, Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	837,4000 kcal
Białko	40,6500 g
Tłuszcz	39,9500 g
Węglowodany	76,5350 g
w tym NKT	18,3210 g
W tym cukry	4,2350 g
Błonnik	8,4000 g
Sól	2,3210 g

Data: 29-10-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie 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: 30-10-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	838,5300 kcal
Białko	42,0490 g
Tłuszcz	26,4010 g
Węglowodany	109,1070 g
w tym NKT	15,2590 g
W tym cukry	8,9350 g
Błonnik	6,5340 g
Sól	2,0630 g

Data: 30-10-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(7, 9, 10), Schab duszony 70g *(1), Sos grzybowy 100g *(1, P24, P36), Kasza gryczana na sypko 100g *(1, 7), Buraczki oprószane 160g *(1, 7), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 078,7700 kcal
Białko	50,8330 g
Tłuszcz	35,5280 g
Węglowodany	148,9650 g
w tym NKT	9,2297 g
W tym cukry	47,7420 g
Błonnik	16,4690 g
Sól	0,0120 g

Data: 30-10-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(1, 3, 6, 7, 9, 10, P47), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	672,4040 kcal
Białko	28,9690 g
Tłuszcz	23,9615 g
Węglowodany	84,1484 g
w tym NKT	12,6279 g
W tym cukry	5,0646 g
Błonnik	10,3840 g
Sól	2,6433 g

Data: 30-10-2024 - 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: 31-10-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	896,9300 kcal
Białko	40,3150 g
Tłuszcz	29,5260 g
Węglowodany	113,6110 g
w tym NKT	17,2840 g
W tym cukry	14,0200 g
Błonnik	15,3720 g
Sól	2,9660 g

Data: 31-10-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 400g *(1, 7, 9), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek 150g *(P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 252,5850 kcal
Białko	70,3090 g
Tłuszcz	39,4380 g
Węglowodany	135,5810 g
w tym NKT	10,5987 g
W tym cukry	37,9395 g
Błonnik	15,0270 g
Sól	0,0080 g

Data: 31-10-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z ryżem, kukurydzą, ananasem i indykiem 200g *(3, 7, 9, 10, P16, P28), Kiełbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 000,4700 kcal
Białko	39,0540 g
Tłuszcz	28,1850 g
Węglowodany	143,0300 g
w tym NKT	10,3910 g
W tym cukry	21,2600 g
Błonnik	10,4030 g
Sól	2,4530 g

Data: 31-10-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Kefir M 200g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	102,0000 kcal
Białko	6,8000 g
Tłuszcz	4,0000 g
Węglowodany	9,4000 g
w tym NKT	2,3800 g

Data: 01-11-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	821,3000 kcal
Białko	37,8540 g
Tłuszcz	25,1420 g
Węglowodany	109,1400 g
w tym NKT	14,7870 g
W tym cukry	8,8300 g
Błonnik	8,1640 g
Sól	2,7250 g

Data: 01-11-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z makaronem ws 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona z jabłkiem 80g *(1, P39), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	925,0500 kcal
Białko	50,0700 g
Tłuszcz	23,6360 g
Węglowodany	137,3900 g
w tym NKT	7,4812 g
W tym cukry	40,9340 g
Błonnik	21,6450 g
Sól	0,0090 g

Data: 01-11-2024 - Piątek**Dieta: Żywnienie Podstawowe****Posiłek: Kolacja**

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Mandarynka Świeża 140g *(P69), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	664,7800 kcal
Białko	31,9920 g
Tłuszcz	18,0630 g
Węglowodany	90,3540 g
w tym NKT	11,0500 g
W tym cukry	18,6320 g
Błonnik	10,3760 g
Sól	2,2625 g

Data: 01-11-2024 - 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: 02-11-2024 - Sobota**Dieta: Żywnienie Podstawowe****Posiłek: Śniadanie**

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	811,5000 kcal
Białko	37,3090 g
Tłuszcz	25,0970 g
Węglowodany	108,7600 g
w tym NKT	14,8760 g
W tym cukry	10,0350 g
Błonnik	9,0140 g
Sól	2,9245 g

Data: 02-11-2024 - Sobota

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), Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 109,1400 kcal
Białko	39,9710 g
Tłuszcz	46,9140 g
Węglowodany	139,9720 g
w tym NKT	16,7605 g
W tym cukry	34,7760 g
Błonnik	18,6430 g
Sól	0,1155 g

Data: 02-11-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	572,4030 kcal
Białko	24,3716 g
Tłuszcz	18,2002 g
Węglowodany	74,6537 g
w tym NKT	10,9151 g
W tym cukry	5,2037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,6809 g

Data: 02-11-2024 - 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: 03-11-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3),

Salata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	901,9000 kcal
Białko	41,9640 g
Tłuszcz	30,6620 g
Węglowodany	112,1790 g
w tym NKT	16,7160 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,6400 g

Data: 03-11-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa z wł.mrożoną 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z indyka z warzywami 250g *(1), Ryż na sypko 150g *(7), Kompot z czarnej porzeczki 200g, Gruszka Świeża 250g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	906,0270 kcal
Białko	40,0185 g
Tłuszcz	14,0171 g
Węglowodany	158,5738 g
w tym NKT	3,5996 g
W tym cukry	43,6680 g
Błonnik	16,4030 g
Sól	0,0770 g

Data: 03-11-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Drobiowa Konserwowa 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	719,4000 kcal
Białko	32,7000 g
Tłuszcz	29,5000 g
Węglowodany	77,2500 g
w tym NKT	17,1300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	2,8880 g

Data: 03-11-2024 - 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	