



Data: 04-11-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z makaronem 300g *(1, 3, 7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Ser Twargowy Topiony Deliser 17g *(7), Szyunka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	922,0300 kcal
Białko	38,9040 g
Tłuszcz	34,1070 g
Węglowodany	112,2880 g
w tym NKT	15,4610 g
W tym cukry	5,6100 g
Błonnik	6,9140 g
Sól	1,9030 g

Data: 04-11-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z soczewicy 300g *(9, 10, P24), Filet panierowany z kurczaka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Sałata zielona z kefirem 50g *(7, P47), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 008,3100 kcal
Białko	52,0240 g
Tłuszcz	20,8290 g
Węglowodany	160,4750 g
w tym NKT	3,7256 g
W tym cukry	48,0760 g
Błonnik	13,4070 g
Sól	0,1705 g

Data: 04-11-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	642,0300 kcal
Białko	30,7420 g
Tłuszcz	21,2080 g
Węglowodany	79,1490 g
w tym NKT	13,5620 g
W tym cukry	9,0020 g
Błonnik	7,7660 g
Sól	2,2780 g

Data: 04-11-2024 - 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: 05-11-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: **Śniadanie**

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	951,4300 kcal
Białko	42,9600 g
Tłuszcz	30,3660 g
Węglowodany	123,5910 g
w tym NKT	17,5690 g
W tym cukry	13,9750 g
Błonnik	15,5220 g
Sól	2,9175 g

Data: 05-11-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: **Obiad**

Skład: Zupa meksykańska z kurczakiem 400g *(1, 6, 8, 9, 10, 11, P24, P28), Leniwe 300g *(1, 3, 7, P47), Surówka z kapusty włoskiej 120g *(7, 8), kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 250,4400 kcal
Białko	59,3130 g
Tłuszcz	28,4340 g
Węglowodany	183,7784 g
w tym NKT	14,1069 g
W tym cukry	50,5127 g
Błonnik	13,5412 g
Sól	0,2611 g

Data: 05-11-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: **Kolacja**

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka ze śledzi sułtańska 150g *(4, P24), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 049,4900 kcal
Białko	42,3100 g
Tłuszcz	50,5500 g
Węglowodany	105,8210 g
w tym NKT	13,8810 g
W tym cukry	31,8930 g
Błonnik	9,4100 g
Sól	3,0590 g

Data: 05-11-2024 - 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: 06-11-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Kiełbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	953,4000 kcal
Białko	41,6940 g
Tłuszcz	28,9720 g
Węglowodany	131,0400 g
w tym NKT	15,8270 g
W tym cukry	10,1300 g
Błonnik	12,3940 g
Sól	3,3500 g

Data: 06-11-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik zabielały 450g *(1, 7, 9, 10), Makaron 100g *(1, 3), Sos boloński 250g *(1, 9, P24, P28), Koktajl owocowo- bananowy 180g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 123,9600 kcal
Białko	42,4090 g
Tłuszcz	41,2670 g
Węglowodany	145,0240 g
w tym NKT	10,6591 g
W tym cukry	21,7930 g
Błonnik	10,3600 g
Sól	0,4160 g

Data: 06-11-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Pasta z sera białego i wędlin 120g *(1, 6, 7, 9, 10, P47), Sałata Zielona 25g, Powidła 30g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	633,9700 kcal
Białko	28,9830 g
Tłuszcz	21,2430 g
Węglowodany	78,3400 g
w tym NKT	11,1142 g
W tym cukry	16,9970 g
Błonnik	6,2740 g
Sól	3,1840 g

Data: 06-11-2024 - 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: 07-11-2024 - 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), Szyunka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	822,6000 kcal
Białko	35,2790 g
Tłuszcz	27,0270 g
Węglowodany	111,3100 g
w tym NKT	15,8720 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	12,1340 g
Sól	2,4145 g

Data: 07-11-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z fasolki szparagowej 450g *(9, 10), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i selera 150g *(3, 7, 9, 10, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 081,2400 kcal
Białko	43,0780 g
Tłuszcz	36,9540 g
Węglowodany	163,1220 g
w tym NKT	3,0111 g
W tym cukry	41,1580 g
Błonnik	26,0900 g
Sól	0,2780 g

Data: 07-11-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka jarzynowa 150g *(3, 7, 9, 10, P39), Indyk Bracki- Wędlina 50g, Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	739,8300 kcal
Białko	30,2740 g
Tłuszcz	33,5180 g
Węglowodany	91,0670 g
w tym NKT	10,0361 g
W tym cukry	8,3950 g
Błonnik	13,6420 g
Sól	3,2720 g

Data: 07-11-2024 - 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: 08-11-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie 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), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Pomidory Koktajlowe 150g

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: 08-11-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	980,7500 kcal
Białko	37,4100 g
Tłuszcz	33,5310 g
Węglowodany	141,2950 g
w tym NKT	0,9242 g
W tym cukry	45,9640 g
Błonnik	17,2600 g

Data: 08-11-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Pasta z sera i awokado
120g *(7, P47), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	729,3000 kcal
Białko	37,9620 g
Tłuszcz	24,8680 g
Węglowodany	87,8440 g
w tym NKT	8,7070 g
W tym cukry	3,4020 g
Błonnik	10,9540 g
Sól	2,1380 g

Data: 08-11-2024 - 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: 09-11-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	832,6500 kcal
Białko	37,2890 g
Tłuszcz	24,6570 g
Węglowodany	112,8250 g
w tym NKT	14,8510 g
W tym cukry	9,2600 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	2,9230 g

Data: 09-11-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z dyni z makaronem 300g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	957,7574 kcal
Białko	56,3625 g
Tłuszcz	29,4970 g
Węglowodany	143,0140 g
w tym NKT	10,0820 g
W tym cukry	35,9490 g
Błonnik	25,2000 g
Sól	0,0220 g

Data: 09-11-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szyńka Delikatesowa Z Kurczaka, Ser Żółty - Gouda *(7), Sałata Zielona

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	694,9000 kcal
Białko	34,3000 g
Tłuszcz	28,2500 g
Węglowodany	73,8250 g
w tym NKT	17,3150 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,8880 g

Data: 09-11-2024 - 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: 10-11-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Biała Delikatesowa 120g *(7), Musztarda Porcyjna 20 G

20g *(1, 7, 10), Sałata Lodowa 25g, Jajko gotowane 50g *(3), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 188,3000 kcal
Białko	56,3040 g
Tłuszcz	55,8420 g
Węglowodany	112,9190 g
w tym NKT	16,4260 g
W tym cukry	10,8250 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	2,6500 g

Data: 10-11-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Potrawka z indyka 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko 160g *(7), Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	889,5200 kcal
Białko	41,9380 g
Tłuszcz	19,3580 g
Węglowodany	123,1160 g
w tym NKT	6,8212 g
W tym cukry	36,3520 g
Błonnik	11,0040 g
Sól	0,1160 g

Data: 10-11-2024 - Niedziela

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 21,43g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	591,4030 kcal
Białko	22,5216 g
Tłuszcz	18,5502 g
Węglowodany	79,8787 g
w tym NKT	10,5801 g
W tym cukry	5,3287 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,8309 g

Data: 10-11-2024 - 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	