



Data: 25-11-2024 - 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), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	910,2030 kcal
Białko	42,0656 g
Tłuszcz	29,7522 g
Węglowodany	118,1127 g
w tym NKT	16,9661 g
W tym cukry	8,3687 g
Błonnik	7,8740 g
Sól	2,3489 g

Data: 25-11-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 450g *(7, 9, 10), 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	1 191,9100 kcal
Białko	45,5040 g
Tłuszcz	54,8300 g
Węglowodany	134,2680 g
w tym NKT	8,0233 g
W tym cukry	41,6050 g
Błonnik	14,1820 g
Sól	0,1270 g

Data: 25-11-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Pasta z sera białego i jaj 120g *(3, 7, P47), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	667,5874 kcal
Białko	30,6795 g
Tłuszcz	24,0240 g
Węglowodany	79,2790 g
w tym NKT	14,7818 g
W tym cukry	9,0770 g
Błonnik	7,7660 g
Sól	2,2765 g

Data: 25-11-2024 - 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: 26-11-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	952,4300 kcal
Białko	42,8500 g
Tłuszcz	31,3560 g
Węglowodany	123,1510 g
w tym NKT	17,5990 g
W tym cukry	14,2150 g
Błonnik	16,6320 g
Sól	2,9645 g

Data: 26-11-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Kurczak pieczony 150g *(1, 9, 10, P28), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószane 160g *(1, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 275,5650 kcal
Białko	79,0800 g
Tłuszcz	40,9390 g
Węglowodany	158,9310 g
w tym NKT	9,9688 g
W tym cukry	55,0350 g
Błonnik	17,6320 g
Sól	0,0017 g

Data: 26-11-2024 - 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 Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	827,6896 kcal
Białko	28,2279 g
Tłuszcz	36,8961 g
Węglowodany	93,4951 g
w tym NKT	13,6650 g
W tym cukry	4,2350 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,3210 g

Data: 26-11-2024 - 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: 27-11-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Indyk Bracki- Wędlina 50g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	823,5000 kcal
Białko	39,8090 g
Tłuszcz	25,4470 g
Węglowodany	108,3600 g
w tym NKT	15,1260 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	9,0140 g
Sól	2,7245 g

Data: 27-11-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Krupnik z grzybami 450g *(1, 7, 9, 10, P36), Makaron 100g *(1, 7), Sos boloński 250g *(1, 9, P24, P28), Koktajl mleczno-owocowy 180g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 214,9100 kcal
Białko	43,1590 g
Tłuszcz	45,1770 g
Węglowodany	163,6790 g
w tym NKT	12,5131 g
W tym cukry	31,0830 g
Błonnik	10,3600 g
Sól	0,2180 g

Data: 27-11-2024 - Środa

Dieta: Żywnie 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), Ogórki Konserwowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	646,0560 kcal
Białko	30,6720 g
Tłuszcz	23,1610 g
Węglowodany	83,7522 g
w tym NKT	12,3962 g
W tym cukry	5,0261 g
Błonnik	7,3840 g
Sól	4,6869 g

Data: 27-11-2024 - 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: 28-11-2024 - Czwartek

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), Szyunka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	864,8800 kcal
Białko	37,6590 g
Tłuszcz	27,0110 g
Węglowodany	118,4770 g
w tym NKT	15,5345 g
W tym cukry	9,0850 g
Błonnik	12,6090 g
Sól	2,5130 g

Data: 28-11-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Indyk w sosie pieczarkowym 150g *(1, 7, 9, 10, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek 150g *(P39), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	955,2100 kcal
Białko	34,7270 g
Tłuszcz	42,1490 g
Węglowodany	129,8670 g
w tym NKT	14,1957 g
W tym cukry	45,6990 g
Błonnik	22,1250 g
Sól	0,0320 g

Data: 28-11-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Sałatka z kurczakiem, kukurydzą i ananasem 150g *(3, 7, 9, 10, P16, P24), Kielbasa Szykowa Drobiowa 50g *(7, 10), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 016,8700 kcal
Białko	37,5255 g
Tłuszcz	29,0880 g
Węglowodany	146,7050 g
w tym NKT	10,6327 g
W tym cukry	25,9445 g
Błonnik	11,1340 g
Sól	3,6530 g

Data: 28-11-2024 - 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: 29-11-2024 - 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: 29-11-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Kotlet mielony z ryby 100g *(1, 3, 4, 7, P24, P47), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z ogórka kisz.i papryki 150g, Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	991,3900 kcal
Białko	34,1020 g
Tłuszcz	36,7960 g
Węglowodany	138,6000 g
w tym NKT	3,5324 g
W tym cukry	39,8280 g
Błonnik	10,6140 g
Sól	0,8220 g

Data: 29-11-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	687,5800 kcal
Białko	30,4620 g
Tłuszcz	22,3230 g
Węglowodany	88,0740 g
w tym NKT	14,2260 g
W tym cukry	17,7620 g
Błonnik	9,9960 g
Sól	2,2815 g

Data: 29-11-2024 - 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: 30-11-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z ryżem 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	764,4500 kcal
Białko	32,1150 g
Tłuszcz	23,8450 g
Węglowodany	105,4150 g
w tym NKT	13,7340 g
W tym cukry	8,4000 g
Błonnik	8,8400 g
Sól	2,9110 g

Data: 30-11-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	826,7500 kcal
Białko	44,7400 g
Tłuszcz	14,6860 g
Węglowodany	124,3400 g
w tym NKT	4,3917 g
W tym cukry	39,1190 g
Błonnik	20,1650 g
Sól	0,0340 g

Data: 30-11-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	695,9000 kcal
Białko	32,8000 g
Tłuszcz	28,6000 g
Węglowodany	73,4250 g
w tym NKT	17,0650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	4,0880 g

Data: 30-11-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 100 G 100g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	50,0000 kcal
Białko	0,6000 g
Węglowodany	10,0000 g
W tym cukry	10,0000 g
Błonnik	1,8000 g
Sól	0,0100 g

Data: 01-12-2024 - 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), Filet Z Indyka Gotowany 50g *(6, 7, 9), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	919,4000 kcal
Białko	48,7140 g
Tłuszcz	29,9620 g
Węglowodany	111,1790 g
w tym NKT	16,5160 g
W tym cukry	9,5450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,1500 g

Data: 01-12-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Mięso wieprzowe duszone z warzywami na patelnię 80g *(1), Ryż na sypko 160g *(7), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g, Jabłka 200g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 114,5900 kcal
Białko	37,9910 g
Tłuszcz	43,8040 g
Węglowodany	143,5670 g
w tym NKT	15,3350 g
W tym cukry	41,5310 g
Błonnik	12,7330 g
Sól	0,0820 g

Data: 01-12-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twargowy Topiony Deliser 17g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	614,7800 kcal
Białko	21,6400 g
Tłuszcz	22,0500 g
Węglowodany	78,9300 g
w tym NKT	9,4800 g
W tym cukry	3,7000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,1380 g

Data: 01-12-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie 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	