



Data: 16-12-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	868,7000 kcal
Białko	42,4440 g
Tłuszcz	25,7020 g
Węglowodany	117,3300 g
w tym NKT	15,0060 g
W tym cukry	8,8400 g
Błonnik	9,8240 g
Sól	2,6260 g

Data: 16-12-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z makaronem 450g *(1, 3, 9, 10, P50), Mięso wieprzowe duszone 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Sałatka z sałaty lodowej z pomidorkami i ogórkiem 90g *(3, 7, 10, P28), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 004,2800 kcal
Białko	38,4680 g
Tłuszcz	40,8170 g
Węglowodany	121,2730 g
w tym NKT	10,6069 g
W tym cukry	40,1960 g
Błonnik	8,8370 g
Sól	0,4760 g

Data: 16-12-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	804,1800 kcal
Białko	35,2720 g
Tłuszcz	24,0880 g
Węglowodany	113,2390 g
w tym NKT	15,3830 g
W tym cukry	17,6370 g
Błonnik	12,7560 g
Sól	2,2780 g

Data: 16-12-2024 - 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: 17-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Indyk Bracki- Wędlina 50g, Pomidory Koktajlowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	868,2000 kcal
Białko	41,6840 g
Tłuszcz	26,9920 g
Węglowodany	113,4900 g
w tym NKT	15,4110 g
W tym cukry	9,0800 g
Błonnik	9,7340 g
Sól	2,7230 g

Data: 17-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39, P50), Schab nadziewany śliwką suszoną 50g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z selera i marchwi *(7, P39, P50), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	972,1200 kcal
Białko	41,1850 g
Tłuszcz	36,1010 g
Węglowodany	142,4140 g
w tym NKT	13,3467 g
W tym cukry	55,3440 g
Błonnik	23,1700 g
Sól	0,0340 g

Data: 17-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Pasta z tuńczykiem 120g *(3, 4, 7, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Sałata Zielona 25g, Gruszka Świeża 240g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	875,6330 kcal
Białko	39,1896 g
Tłuszcz	29,8522 g
Węglowodany	110,9147 g
w tym NKT	12,7802 g
W tym cukry	15,1137 g
Błonnik	13,3920 g
Sól	2,6639 g

Data: 17-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Jogurt Naturalny B/Laktozy 150 MI 150g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	97,5000 kcal
Białko	6,3000 g
Tłuszcz	4,5000 g
Węglowodany	7,9500 g
w tym NKT	4,5000 g
W tym cukry	7,9500 g
Sól	0,1500 g

Data: 18-12-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Szykowa 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	826,8000 kcal
Białko	36,8540 g
Tłuszcz	25,4920 g
Węglowodany	109,4900 g
w tym NKT	15,1370 g
W tym cukry	8,8300 g
Błonnik	12,6640 g
Sól	1,7250 g

Data: 18-12-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 450g *(7, 9, 10, P50), Curry z indyka 200g *(1, 7, P50), Ryż brązowy 160g *(7), Koktajl owocowo- bananowy 250g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 025,5200 kcal
Białko	46,0030 g
Tłuszcz	30,5880 g
Węglowodany	147,9650 g
w tym NKT	11,2627 g
W tym cukry	21,6920 g
Błonnik	16,6990 g
Sól	0,1215 g

Data: 18-12-2024 - 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 Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	638,2700 kcal
Białko	31,0430 g
Tłuszcz	21,5730 g
Węglowodany	76,5400 g
w tym NKT	11,2052 g
W tym cukry	4,7470 g
Błonnik	7,7340 g
Sól	3,6110 g

Data: 18-12-2024 - 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: 19-12-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z makaronem 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Bułka Z Ziarnami 50g *(1, 3, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szyńka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	863,7500 kcal
Białko	37,7840 g
Tłuszcz	26,3370 g
Węglowodany	121,0000 g
w tym NKT	15,1720 g
W tym cukry	9,8600 g
Błonnik	8,6840 g
Sól	2,5130 g

Data: 19-12-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosolnik z ryżem 400g *(9, 10, P50), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g *(1, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty czerwonej i jabłek 150g *(P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 034,5500 kcal
Białko	38,7500 g
Tłuszcz	45,8910 g
Węglowodany	127,4590 g
w tym NKT	12,1542 g
W tym cukry	38,3190 g
Błonnik	12,4600 g

Data: 19-12-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Rukola 25g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	579,9000 kcal
Białko	22,2000 g
Tłuszcz	15,3500 g
Węglowodany	85,0000 g
w tym NKT	8,9550 g
W tym cukry	14,2500 g
Błonnik	7,7000 g
Sól	3,1880 g

Data: 19-12-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie 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: 20-12-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Jajecznica z zieloną pietruszką 140g *(3, 7), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 032,0050 kcal
Białko	45,5310 g
Tłuszcz	46,3990 g
Węglowodany	106,1550 g
w tym NKT	24,4011 g
W tym cukry	9,6355 g
Błonnik	12,3350 g
Sól	1,7265 g

Data: 20-12-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Minestrone 450g *(7, P36, P50), Śledź z jogurtem i śmietaną 160g *(4, 7, P24, P39, P47), Ziemniaki z wody 200g, Kompot truskawkowo-agrestowy 200g, Ogórki Kwaszone 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	857,2500 kcal
Białko	43,1990 g
Tłuszcz	28,0900 g
Węglowodany	118,0240 g
w tym NKT	4,9237 g
W tym cukry	39,4040 g
Błonnik	12,8380 g
Sól	0,2500 g

Data: 20-12-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	660,8200 kcal
Białko	30,3910 g
Tłuszcz	22,9080 g
Węglowodany	80,3910 g
w tym NKT	10,8930 g
W tym cukry	8,1290 g
Błonnik	9,2040 g
Sól	2,4520 g

Data: 20-12-2024 - 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: 21-12-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	847,6500 kcal
Białko	36,7890 g
Tłuszcz	26,9570 g
Węglowodany	112,6750 g
w tym NKT	15,9010 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	7,6640 g
Sól	2,9730 g

Data: 21-12-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Filet z kurczaka duszony 110g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Marchew z groszkiem 160g *(1, 7), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	872,2000 kcal
Białko	45,6400 g
Tłuszcz	16,5360 g
Węglowodany	124,4750 g
w tym NKT	5,2207 g
W tym cukry	40,7690 g
Błonnik	16,8950 g
Sól	0,8630 g

Data: 21-12-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szyunka 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: 21-12-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie 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: 22-12-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajko gotowane 50g *(3), Szyunka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 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: 22-12-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Gulasz z szynki 240g *(1, 9, 10), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot z rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 083,1300 kcal
Białko	38,7720 g
Tłuszcz	48,3080 g
Węglowodany	122,0440 g
w tym NKT	17,9475 g
W tym cukry	36,9570 g
Błonnik	12,7310 g
Sól	0,2815 g

Data: 22-12-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Kielbasa Szyunkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	597,4030 kcal
Białko	22,0216 g
Tłuszcz	19,2002 g
Węglowodany	79,1787 g
w tym NKT	11,3801 g
W tym cukry	5,7287 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,8309 g

Data: 22-12-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Kefir M 200g *(7, P47)

Charakterystyka

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