



Data: 02-12-2024 - 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), Kielbasa Szynkowa 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	907,1530 kcal
Białko	40,2856 g
Tłuszcz	30,6072 g
Węglowodany	114,9847 g
w tym NKT	17,1611 g
W tym cukry	8,2387 g
Błonnik	6,9140 g
Sól	1,3959 g

Data: 02-12-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z papryki 400g *(7, 9, 10, P24, P28), Filet panierowany z indyka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Mizeria z jogurtem greckim 180g *(7, P47), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 151,9100 kcal
Białko	46,9290 g
Tłuszcz	43,0770 g
Węglowodany	157,4220 g
w tym NKT	13,2217 g
W tym cukry	47,3920 g
Błonnik	14,2030 g
Sól	0,6725 g

Data: 02-12-2024 - 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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	677,6700 kcal
Białko	34,1680 g
Tłuszcz	23,7330 g
Węglowodany	79,0200 g
w tym NKT	15,2752 g
W tym cukry	8,7320 g
Błonnik	7,7840 g
Sól	2,2780 g

Data: 02-12-2024 - 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: 03-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	931,4300 kcal
Białko	43,9600 g
Tłuszcz	27,4660 g
Węglowodany	123,8910 g
w tym NKT	16,4190 g
W tym cukry	13,9750 g
Błonnik	15,5220 g
Sól	2,6675 g

Data: 03-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z kalarepy 400g *(7, 9, 10), Pieczeń wieprzowa z karkówki 80g *(1, P24), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty włoskiej z marchewką 120g *(7, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 092,0300 kcal
Białko	41,0610 g
Tłuszcz	45,6550 g
Węglowodany	137,0300 g
w tym NKT	14,8747 g
W tym cukry	43,1650 g
Błonnik	15,7580 g
Sól	0,0320 g

Data: 03-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka z fasolką 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	848,6474 kcal
Białko	36,4775 g
Tłuszcz	35,6770 g
Węglowodany	86,9880 g
w tym NKT	15,2262 g
W tym cukry	4,7690 g
Błonnik	10,2880 g
Sól	2,5295 g

Data: 03-12-2024 - 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: 04-12-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	886,2000 kcal
Białko	40,3340 g
Tłuszcz	29,5420 g
Węglowodany	116,8900 g
w tym NKT	16,2860 g
W tym cukry	9,0800 g
Błonnik	10,9340 g
Sól	2,9730 g

Data: 04-12-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Kotlet z ciecierzycy z warzywami *(1, 3, 7, 9, P24, P28), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i ananasów 175g *(3, 7, 10, P16, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 053,2340 kcal
Białko	27,0610 g
Tłuszcz	37,2272 g
Węglowodany	162,3406 g
w tym NKT	4,1130 g
W tym cukry	44,0030 g
Błonnik	23,0510 g
Sól	0,1060 g

Data: 04-12-2024 - Środa

Dieta: Żywienie 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: 04-12-2024 - Środa

Dieta: Żywienie 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: 05-12-2024 - Czwartek

Dieta: Żywienie 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), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	811,1000 kcal
Białko	37,7790 g
Tłuszcz	24,4770 g
Węglowodany	111,0600 g
w tym NKT	14,7720 g
W tym cukry	9,7850 g
Błonnik	7,6340 g
Sól	2,0645 g

Data: 05-12-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 450g *(7, 9, 10), Schab nadziewany morelą suszoną 80g *(1), Kasza pęczak *(1, 7), Kapusta czerwona duszona 150g *(1, P24, P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 091,7100 kcal
Białko	45,3940 g
Tłuszcz	31,6490 g
Węglowodany	172,9610 g
w tym NKT	7,6471 g
W tym cukry	48,8460 g
Błonnik	21,2320 g
Sól	0,1040 g

Data: 05-12-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka jarzynowa 150g *(3, 7, 9, 10, P39), Szyńka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	719,5250 kcal
Białko	28,1405 g
Tłuszcz	32,1455 g
Węglowodany	91,2750 g
w tym NKT	9,9742 g
W tym cukry	8,2900 g
Błonnik	13,0940 g
Sól	3,2700 g

Data: 05-12-2024 - 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: 06-12-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 069,3050 kcal
Białko	48,8760 g
Tłuszcz	47,2440 g
Węglowodany	112,1350 g
w tym NKT	24,5121 g
W tym cukry	8,8305 g
Błonnik	9,3850 g
Sól	1,7270 g

Data: 06-12-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie 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 150g *(P24, P39), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	975,0000 kcal
Białko	37,8050 g
Tłuszcz	33,9260 g
Węglowodany	143,3980 g
w tym NKT	0,9082 g
W tym cukry	42,6890 g
Błonnik	18,7000 g

Data: 06-12-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie 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: 06-12-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie 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: 07-12-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	827,1500 kcal
Białko	34,7890 g
Tłuszcz	25,0070 g
Węglowodany	113,5250 g
w tym NKT	15,0010 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	3,0730 g

Data: 07-12-2024 - 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 rabarbaru 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	839,7000 kcal
Białko	45,0850 g
Tłuszcz	15,5410 g
Węglowodany	120,4450 g
w tym NKT	4,8177 g
W tym cukry	40,0490 g
Błonnik	14,3050 g
Sól	0,8540 g

Data: 07-12-2024 - 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: 07-12-2024 - 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: 08-12-2024 - 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), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	909,4000 kcal
Białko	44,9640 g
Tłuszcz	30,6620 g
Węglowodany	111,0790 g
w tym NKT	16,6660 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,3400 g

Data: 08-12-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 088,1100 kcal
Białko	44,2440 g
Tłuszcz	45,6040 g
Węglowodany	133,0650 g
w tym NKT	15,4781 g
W tym cukry	30,1510 g
Błonnik	18,1320 g
Sól	0,1945 g

Data: 08-12-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	596,2800 kcal
Białko	22,1400 g
Tłuszcz	19,9000 g
Węglowodany	78,3300 g
w tym NKT	8,9300 g
W tym cukry	3,8000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	3,3380 g

Data: 08-12-2024 - 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	