



Data: 23-12-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	836,3000 kcal
Białko	39,5040 g
Tłuszcz	25,7420 g
Węglowodany	112,2900 g
w tym NKT	14,8620 g
W tym cukry	8,8300 g
Błonnik	9,3640 g
Sól	2,7250 g

Data: 23-12-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Rosół z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10, P50), Schab duszony z pomidorami 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka Colesław 150g *(3, 7, 10, P24, P50), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 036,4800 kcal
Białko	48,6170 g
Tłuszcz	33,0230 g
Węglowodany	144,8570 g
w tym NKT	6,1680 g
W tym cukry	34,8420 g
Błonnik	11,6960 g
Sól	0,3790 g

Data: 23-12-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	655,0300 kcal
Białko	34,5960 g
Tłuszcz	20,6230 g
Węglowodany	79,7140 g
w tym NKT	13,4600 g
W tym cukry	9,2560 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2817 g

Data: 23-12-2024 - 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: 24-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Jajko gotowane 2 szt 50g *(3), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Pomidory Koktajlowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	948,7000 kcal
Białko	42,6840 g
Tłuszcz	35,4920 g
Węglowodany	114,0900 g
w tym NKT	17,8610 g
W tym cukry	9,0800 g
Błonnik	9,7340 g
Sól	1,7230 g

Data: 24-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Bułka 50g *(1, 3, 7), Krupnik 450g *(1, 9, 10)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	265,2200 kcal
Białko	6,3680 g
Tłuszcz	3,1080 g
Węglowodany	52,1100 g
w tym NKT	0,2552 g
W tym cukry	2,6220 g
Błonnik	3,3840 g
Sól	0,0320 g

Data: 24-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata z cytryną 200g *(P69), Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Kapusta z grzybami 150g *(7, P24, P36), Barszcz z makaronem 400g *(1, 3, 9, 10), Karp duszony 150g *(1, 4, 7, 9), Ryba po grecku 120g *(1, 4, 9), Pierogi z serem 200g *(1, 3, 7), Kompot z owoców suszonych 200g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	2 315,8700 kcal
Białko	90,9550 g
Tłuszcz	98,5740 g
Węglowodany	267,8890 g
w tym NKT	26,5512 g
W tym cukry	75,9010 g
Błonnik	24,2140 g
Sól	3,8130 g

Data: 24-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Babka Piaskowa 90g *(1), Mandarynka Świeża 120g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	351,3000 kcal
Białko	7,9800 g
Tłuszcz	4,4700 g
Węglowodany	69,5700 g
w tym NKT	0,0240 g
W tym cukry	8,5200 g
Błonnik	2,2800 g

Data: 25-12-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Herbata z cytryną 200g *(P69), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kiełbasa Biała Parzona 120g, Musztarda Porcyjna 20 G 20g *(1, 7, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Miód 25g, Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	907,1500 kcal
Białko	36,9025 g
Tłuszcz	44,8800 g
Węglowodany	86,6250 g
w tym NKT	10,2050 g
W tym cukry	22,1750 g
Błonnik	12,4400 g
Sól	2,0710 g

Data: 25-12-2024 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(9, 10), Potrawka z kurczaka 150g *(1, 3, 9), Ryż na sypko 150g *(7), Marchew oprószana 160g *(1, 7, P50), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	855,3300 kcal
Białko	43,4320 g
Tłuszcz	18,4720 g
Węglowodany	137,3210 g
w tym NKT	5,5178 g
W tym cukry	30,8380 g
Błonnik	4,2910 g
Sól	0,0510 g

Data: 25-12-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Kiełbasa Szykowa 50g *(1, 6, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Ser Żółty - Gouda 50g *(7)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	700,4000 kcal
Białko	33,3000 g
Tłuszcz	28,6000 g
Węglowodany	74,1750 g
w tym NKT	17,6650 g
W tym cukry	3,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,8880 g

Data: 25-12-2024 - Środa

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mandarynka Świeża 120g *(P69), Babka Piaskowa 90g *(1)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	351,3000 kcal
Białko	7,9800 g
Tłuszcz	4,4700 g
Węglowodany	69,5700 g
w tym NKT	0,0240 g
W tym cukry	8,5200 g
Błonnik	2,2800 g

Data: 26-12-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Herbata z cytryną 200g *(P69), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Parówki Drobiowe 120g *(6, 7, 9, 10), Ketchup Porcyjny 20 G 20g, Jajko gotowane 50g *(3), Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g, Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	888,6500 kcal
Białko	35,9450 g
Tłuszcz	36,1250 g
Węglowodany	86,1050 g
w tym NKT	15,4200 g
W tym cukry	19,1550 g
Błonnik	9,1400 g
Sól	4,5310 g

Data: 26-12-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(9, 10), Schab w sosie grzybowym 150g *(1, 7, P24, P36), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 076,7500 kcal
Białko	46,4480 g
Tłuszcz	40,7840 g
Węglowodany	133,9740 g
w tym NKT	13,6301 g
W tym cukry	38,0480 g
Błonnik	16,9420 g
Sól	0,2100 g

Data: 26-12-2024 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka 120g *(3, 4, 7, 9, 10), Szyńka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	843,8850 kcal
Białko	41,6365 g
Tłuszcz	34,3865 g
Węglowodany	84,6100 g
w tym NKT	15,7051 g
W tym cukry	6,5660 g
Błonnik	8,6620 g
Sól	3,3810 g

Data: 26-12-2024 - Czwartek

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: 27-12-2024 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 085,7050 kcal
Białko	48,6660 g
Tłuszcz	47,2540 g
Węglowodany	115,1250 g
w tym NKT	24,5811 g
W tym cukry	8,8405 g
Błonnik	8,6450 g
Sól	1,7280 g

Data: 27-12-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Filet z dorsza panierowany 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 150g *(P24, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 056,2000 kcal
Białko	42,7800 g
Tłuszcz	31,4160 g
Węglowodany	156,7500 g
w tym NKT	1,7462 g
W tym cukry	47,7540 g
Błonnik	14,3500 g
Sól	0,5080 g

Data: 27-12-2024 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	621,9800 kcal
Białko	32,5620 g
Tłuszcz	18,1100 g
Węglowodany	79,0790 g
w tym NKT	11,2070 g
W tym cukry	7,9170 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2620 g

Data: 27-12-2024 - 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: 28-12-2024 - 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: 28-12-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa krem z pietruszki 300g *(7, 9, 10, P39), Schab pieczony 70g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	956,3200 kcal
Białko	42,5400 g
Tłuszcz	35,3660 g
Węglowodany	132,0490 g
w tym NKT	12,6397 g
W tym cukry	34,4890 g
Błonnik	14,6550 g
Sól	0,0630 g

Data: 28-12-2024 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	588,9030 kcal
Białko	23,3716 g
Tłuszcz	20,0002 g
Węglowodany	75,6537 g
w tym NKT	11,3651 g
W tym cukry	5,5037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,6309 g

Data: 28-12-2024 - Sobota

Dieta: Żywnie 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: 29-12-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z płatkami kuk. 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Jajko gotowane 50g *(3), Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	922,4000 kcal
Białko	43,9640 g
Tłuszcz	32,6120 g
Węglowodany	111,3290 g
w tym NKT	17,6160 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,5400 g

Data: 29-12-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Indyk po chińsku 250g, Ryż na sypko 160g *(7), Kompot z rabarbaru 200g, Jabłka 200g *(P39)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	895,3600 kcal
Białko	37,8440 g
Tłuszcz	19,4290 g
Węglowodany	141,2900 g
w tym NKT	3,9896 g
W tym cukry	41,7960 g
Błonnik	12,5070 g
Sól	0,1150 g

Data: 29-12-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szyunka Biała 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	732,9000 kcal
Białko	34,6000 g
Tłuszcz	29,1500 g
Węglowodany	81,8500 g
w tym NKT	17,8050 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	4,2380 g

Data: 29-12-2024 - Niedziela

Dieta: Żywnienie 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

*** 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	