



Data: 30-12-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyńni 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szyunka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	799,0000 kcal
Białko	36,1590 g
Tłuszcz	24,8970 g
Węglowodany	106,3100 g
w tym NKT	14,7510 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	12,3140 g
Sól	2,7245 g

Data: 30-12-2024 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa z dyni z makaronem 300g *(1, 3, 7, 9, 10), Gulasz wieprzowy 180g *(1, 9, 10), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty pekińskiej z porem i kukurydzą 150g *(3, 7, 10, P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 113,1074 kcal
Białko	43,3375 g
Tłuszcz	47,8720 g
Węglowodany	134,9120 g
w tym NKT	13,5995 g
W tym cukry	35,6540 g
Błonnik	18,7350 g
Sól	0,2615 g

Data: 30-12-2024 - Poniedziałek

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), Rukola 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	659,7400 kcal
Białko	36,1380 g
Tłuszcz	21,3670 g
Węglowodany	77,4910 g
w tym NKT	10,9612 g
W tym cukry	4,6060 g
Błonnik	7,7840 g
Sól	3,2952 g

Data: 30-12-2024 - 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: 31-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jaglaną 300g *(7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	859,7000 kcal
Białko	37,9440 g
Tłuszcz	26,3020 g
Węglowodany	118,4300 g
w tym NKT	15,2060 g
W tym cukry	8,8400 g
Błonnik	9,8240 g
Sól	3,0760 g

Data: 31-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ziemniaczana 450g *(7, 9, 10), Filet panierowany z kurczaka 90g *(1, 3, 7), Ziemniaki z wody 200g, Mizeria z kefirem 160g *(7, P47), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 042,1700 kcal
Białko	49,2270 g
Tłuszcz	25,9720 g
Węglowodany	165,0370 g
w tym NKT	4,2330 g
W tym cukry	38,8940 g
Błonnik	12,5320 g
Sól	0,0760 g

Data: 31-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka z tuńczyka z fasolą i kukurydzą 120g *(3, 4, 7, 10, P24), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Sałata Zielona 25g, Schab ze śliwkami w galarecie 100g *(3, 7, 10)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 165,2460 kcal
Białko	62,5589 g
Tłuszcz	51,0258 g
Węglowodany	106,3513 g
w tym NKT	18,7795 g
W tym cukry	15,6817 g
Błonnik	13,0055 g
Sól	2,6679 g

Data: 31-12-2024 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Kefir M 200g *(7, P47)

Charakterystyka

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

Data: 01-01-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie 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 - 2 szt 50g *(3), Pomidory Koktajlowe 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	893,4000 kcal
Białko	40,4450 g
Tłuszcz	40,3500 g
Węglowodany	71,2550 g
w tym NKT	16,8450 g
W tym cukry	8,1550 g
Błonnik	7,9400 g
Sól	4,5310 g

Data: 01-01-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa wiedeńska 400g *(1, 9, 10), Polędwiczkki duszone z jabłkami 80g *(1, P39), Ziemniaki z wody 200g, Bukiet warzyw 150g *(7), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	926,5300 kcal
Białko	51,3370 g
Tłuszcz	23,7710 g
Węglowodany	143,2510 g
w tym NKT	7,1816 g
W tym cukry	39,5740 g
Błonnik	14,7410 g
Sól	0,2035 g

Data: 01-01-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham, masło II *(1, 7), Kielbasa Szynekowa Drobiowa 50g *(7, 10), Ser Twarogowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Lodowa 25g, Mandarynka Świeża 120g *(P69)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	629,0800 kcal
Białko	21,5900 g
Tłuszcz	21,5900 g
Węglowodany	82,4050 g
w tym NKT	9,3890 g
W tym cukry	12,1950 g
Błonnik	9,9300 g
Sól	3,3380 g

Data: 01-01-2025 - 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: 02-01-2025 - Czwartek**Dieta: Żywnienie Podstawowe****Posiłek: Śniadanie**

Skład: Kluski lane na mleku 300g *(1, 3, 7, P47), Chleb baltonowski, graham, masło *(1, 7), Filet Z Indyka (Wędlina) 50g, Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	944,0100 kcal
Białko	46,2050 g
Tłuszcz	28,5950 g
Węglowodany	120,9380 g
w tym NKT	16,7015 g
W tym cukry	14,0700 g
Błonnik	15,1870 g
Sól	2,6145 g

Data: 02-01-2025 - Czwartek**Dieta: Żywnienie Podstawowe****Posiłek: Obiad**

Skład: Zupa z cukinii z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Risotto z indykiem i jarzynami 250g *(7, P24, P28), Koktajl porzeczka- banan 250g *(7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	815,7400 kcal
Białko	37,7200 g
Tłuszcz	21,2510 g
Węglowodany	124,6310 g
w tym NKT	10,0901 g
W tym cukry	10,7540 g
Błonnik	13,6980 g
Sól	0,1220 g

Data: 02-01-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Sałata Zielona 25g, Dżem Jednorazowy Niskosłodzony 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	578,6500 kcal
Białko	20,4000 g
Tłuszcz	15,6250 g
Węglowodany	85,4250 g
w tym NKT	8,5650 g
W tym cukry	14,2750 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,3380 g

Data: 02-01-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Posiłek Nocny

Skład: Mus Owocowo-Warzywny 100 G

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: 03-01-2025 - Piątek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 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	1 054,3050 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: 03-01-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 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 truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 007,0900 kcal
Białko	33,6870 g
Tłuszcz	35,2810 g
Węglowodany	148,9980 g
w tym NKT	2,6969 g
W tym cukry	42,5780 g
Błonnik	14,9990 g
Sól	0,3740 g

Data: 03-01-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie 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	622,9800 kcal
Białko	30,4320 g
Tłuszcz	19,3080 g
Węglowodany	78,7590 g
w tym NKT	11,9870 g
W tym cukry	7,5970 g
Błonnik	7,7160 g
Sól	2,2400 g

Data: 03-01-2025 - 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: 04-01-2025 - 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 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	12,1640 g
Sól	2,9730 g

Data: 04-01-2025 - Sobota

Dieta: Żywnie 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: 04-01-2025 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

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: 04-01-2025 - Sobota

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: 05-01-2025 - 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), Połędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Sałata Lodowa 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: 05-01-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Szyńka duszona 80g *(1), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Brokuły z wody 150g *(7, P47), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 049,6600 kcal
Białko	40,0140 g
Tłuszcz	43,1840 g
Węglowodany	133,5700 g
w tym NKT	14,5016 g
W tym cukry	25,0260 g
Błonnik	14,7570 g
Sól	0,0310 g

Data: 05-01-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Ser Twarogowy - Plastry D 21,43g *(7), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	602,9030 kcal
Białko	26,1716 g
Tłuszcz	18,1002 g
Węglowodany	82,6287 g
w tym NKT	11,0051 g
W tym cukry	5,3287 g
Błonnik	10,3000 g
Sól	3,5809 g

Data: 05-01-2025 - 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	