



Data: 13-01-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z budyniu 300g *(7, P47), Bułka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 30g *(1, 7), Graham Pszenny 40g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szynka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10), Ser Twargowy Topiony Deliser 17g *(7), Sałata Lodowa 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	849,8800 kcal
Białko	34,3990 g
Tłuszcz	31,6970 g
Węglowodany	106,1650 g
w tym NKT	14,8710 g
W tym cukry	9,1100 g
Błonnik	5,6140 g
Sól	2,2545 g

Data: 13-01-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa ogórkowa 400g *(1, 7, 9, P24), Filet z indyka duszony z jabłkami 80g *(1, P39), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z marchwi i chrzanu 150g *(7, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	782,2900 kcal
Białko	39,5530 g
Tłuszcz	8,5270 g
Węglowodany	149,9220 g
w tym NKT	2,3905 g
W tym cukry	42,6130 g
Błonnik	20,2340 g
Sól	0,0540 g

Data: 13-01-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	647,0300 kcal
Białko	30,5970 g
Tłuszcz	22,3330 g
Węglowodany	78,0440 g
w tym NKT	14,2870 g
W tym cukry	7,8820 g
Błonnik	7,7660 g
Sól	2,2560 g

Data: 13-01-2025 - 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: 14-01-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kielbasa Szynkowa Drobiowa 50g *(7, 10), Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	927,6300 kcal
Białko	40,0050 g
Tłuszcz	28,8460 g
Węglowodany	120,8610 g
w tym NKT	16,7640 g
W tym cukry	14,4700 g
Błonnik	15,9120 g
Sól	2,9170 g

Data: 14-01-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa selerowa z ziemniakami 400g *(7, 9, 10), Gołąbki z mięsem i ryżem 200g *(P24), Sos pomidorowy 100g *(1, 7), Ziemniaki z wody 200g, Jabłka Deserowe 200g *(P39), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 103,5600 kcal
Białko	32,7260 g
Tłuszcz	36,8360 g
Węglowodany	180,2790 g
w tym NKT	13,0079 g
W tym cukry	33,1080 g
Błonnik	13,2480 g
Sól	0,2420 g

Data: 14-01-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Sałatka kaszubska 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	1 006,4326 kcal
Białko	32,0979 g
Tłuszcz	46,1644 g
Węglowodany	111,5977 g
w tym NKT	13,6650 g
W tym cukry	4,2350 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,3210 g

Data: 14-01-2025 - Wtorek

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

Data: 15-01-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Sopocka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	876,2000 kcal
Białko	39,1840 g
Tłuszcz	29,2420 g
Węglowodany	113,4900 g
w tym NKT	16,3610 g
W tym cukry	9,0800 g
Błonnik	9,7340 g
Sól	2,9230 g

Data: 15-01-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pieczarkowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, P24), Kotlet pożarski 100g *(1, 3, 7, P47), Ziemniaki z wody 200g, Sałata zielona z kefirem 50g *(7, P47), Kompot truskawkowo-agrestowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 110,1000 kcal
Białko	47,2100 g
Tłuszcz	40,7000 g
Węglowodany	149,0170 g
w tym NKT	7,2412 g
W tym cukry	38,2270 g
Błonnik	13,5210 g
Sól	0,2720 g

Data: 15-01-2025 - 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), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	663,0660 kcal
Białko	33,5070 g
Tłuszcz	21,0068 g
Węglowodany	83,9470 g
w tym NKT	11,5520 g
W tym cukry	4,9900 g
Błonnik	10,3840 g
Sól	3,1682 g

Data: 15-01-2025 - 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: 16-01-2025 - Czwartek

Dieta: Żywienie 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), Szyńka Tostowa Z Kurczaka 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	888,8800 kcal
Białko	39,6590 g
Tłuszcz	28,8110 g
Węglowodany	118,3770 g
w tym NKT	15,9345 g
W tym cukry	9,3850 g
Błonnik	12,6090 g
Sól	2,1630 g

Data: 16-01-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 085,9100 kcal
Białko	45,3040 g
Tłuszcz	31,5390 g
Węglowodany	167,8910 g
w tym NKT	7,6761 g
W tym cukry	48,7960 g
Błonnik	19,2620 g
Sól	0,1040 g

Data: 16-01-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Sałatka jarzynowa 150g *(3, 7, 9, 10), Sałata Lodowa 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	675,2874 kcal
Białko	25,7205 g
Tłuszcz	23,7730 g
Węglowodany	89,7460 g
w tym NKT	9,6164 g
W tym cukry	6,8400 g
Błonnik	12,9020 g
Sól	3,3560 g

Data: 16-01-2025 - 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: 17-01-2025 - 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), Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47), Pomidory Koktajlowe 150g

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: 17-01-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Barszcz z ziemniakami 400g *(1, 9, 10), Filet z dorsza z panierowany 110g *(1, 3, 4, 7), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z kapusty kiszonej 150g *(P24, P39), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 088,1000 kcal
Białko	41,3600 g
Tłuszcz	39,4260 g
Węglowodany	158,8980 g
w tym NKT	0,9432 g
W tym cukry	45,3690 g
Błonnik	17,6200 g
Sól	0,0600 g

Data: 17-01-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	617,3900 kcal
Białko	30,5460 g
Tłuszcz	18,1640 g
Węglowodany	80,7270 g
w tym NKT	11,2230 g
W tym cukry	8,3360 g
Błonnik	9,1380 g
Sól	2,2320 g

Data: 17-01-2025 - 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: 18-01-2025 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 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	837,3000 kcal
Białko	41,0040 g
Tłuszcz	25,0920 g
Węglowodany	111,1900 g
w tym NKT	14,8620 g
W tym cukry	8,8300 g
Błonnik	9,3640 g
Sól	2,6250 g

Data: 18-01-2025 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa szparagowa z makaronem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Polędwica wieprzowa duszona 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Brukselka z bułką tartą 150g *(1, 3, 7, P47), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	900,1500 kcal
Białko	55,4100 g
Tłuszcz	26,7260 g
Węglowodany	136,0240 g
w tym NKT	8,6702 g
W tym cukry	33,4940 g
Błonnik	18,5400 g
Sól	0,8830 g

Data: 18-01-2025 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	572,9030 kcal
Białko	24,3716 g
Tłuszcz	18,2502 g
Węglowodany	75,7537 g
w tym NKT	10,7651 g
W tym cukry	5,2037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	3,6309 g

Data: 18-01-2025 - 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: 19-01-2025 - 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), Szyńka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), 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: 19-01-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	911,3700 kcal
Białko	46,9530 g
Tłuszcz	20,4880 g
Węglowodany	121,3260 g
w tym NKT	6,7707 g
W tym cukry	35,2970 g
Błonnik	14,4190 g
Sól	0,0630 g

Data: 19-01-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	713,4000 kcal
Białko	32,4500 g
Tłuszcz	28,5500 g
Węglowodany	77,9500 g
w tym NKT	17,1300 g
W tym cukry	3,4000 g
Błonnik	13,6000 g
Sól	4,0880 g

Data: 19-01-2025 - Niedziela

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

*** 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	