



Data: 06-01-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	816,5000 kcal
Białko	35,6590 g
Tłuszcz	27,0970 g
Węglowodany	105,2100 g
w tym NKT	16,0010 g
W tym cukry	9,6350 g
Błonnik	12,3140 g
Sól	2,9245 g

Data: 06-01-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa jarzynowa 400g *(9, 10), Filet z indyka z warzywami na patelnię 80g *(1), Ryż na sypko 160g *(7), Jabłka Deserowe 200g *(P39), Kompot z czarnej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	858,7500 kcal
Białko	41,5900 g
Tłuszcz	13,5480 g
Węglowodany	143,0370 g
w tym NKT	2,5901 g
W tym cukry	34,6320 g
Błonnik	10,9550 g
Sól	0,0720 g

Data: 06-01-2025 - Poniedziałek

Dieta: Żywienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Szynka Konserwowa Wp-Mielona 50g *(1, 6, 7, 9, 10), Serek Puszysty Almette 1 Szt = 30 G 30g *(7, P47), Ogórki Kwaszone 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	618,7000 kcal
Białko	23,4600 g
Tłuszcz	22,9000 g
Węglowodany	76,5100 g
w tym NKT	13,6550 g
W tym cukry	4,2100 g
Błonnik	8,0500 g
Sól	3,5210 g

Data: 06-01-2025 - 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: 07-01-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Owsianka na mleku 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Kiełbasa Szynekowa Drobiowa 50g *(7, 10), Papryka 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	880,7000 kcal
Białko	39,3340 g
Tłuszcz	28,6420 g
Węglowodany	116,6400 g
w tym NKT	15,7360 g
W tym cukry	9,4800 g
Błonnik	10,9340 g
Sól	2,9230 g

Data: 07-01-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Kapuśniak mazurski 400g *(9, 10, P24), Schab duszony z pomidorami 80g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Surówka z selera z orzechami 150g *(3, 7, 8, 9, 10, P39), Kompot z wiśni mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 178,9100 kcal
Białko	47,8260 g
Tłuszcz	41,6510 g
Węglowodany	152,5310 g
w tym NKT	7,9233 g
W tym cukry	49,3290 g
Błonnik	21,7530 g
Sól	0,2740 g

Data: 07-01-2025 - Wtorek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski,graham ,masło II *(1, 7), Filet Parzony Z Indyka 50g *(7), Pasta z pieczonych warzyw z oliwą z oliwek 120g *(9), Sałata Zielona 25g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	608,0100 kcal
Białko	23,8040 g
Tłuszcz	19,8740 g
Węglowodany	86,1750 g
w tym NKT	9,6491 g
W tym cukry	8,7760 g
Błonnik	15,7320 g
Sól	3,3380 g

Data: 07-01-2025 - 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: 08-01-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszką manną 300g *(1, 7, P47), Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Szynka Delikatesowa Z Kurczaka 50g, Pomidory 150g, Kakao 250g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	902,5300 kcal
Białko	42,0200 g
Tłuszcz	27,5560 g
Węglowodany	118,5510 g
w tym NKT	16,1750 g
W tym cukry	13,9650 g
Błonnik	15,0620 g
Sól	2,7165 g

Data: 08-01-2025 - Środa

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa koperkowa z lanym ciastem 400g *(1, 3, 7, 9, 10), Boeuf Strogonow 80g *(1, 3, 7, 10, P24), Kasza gryczana na sypko 100g *(1, 7), Surówka z kapusty białej i marchwi 150g *(3, 7, 10, P24, P39), Kompot ze śliwek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 050,9440 kcal
Białko	50,6490 g
Tłuszcz	35,5242 g
Węglowodany	141,4546 g
w tym NKT	8,4761 g
W tym cukry	43,3720 g
Błonnik	13,3470 g
Sól	0,3740 g

Data: 08-01-2025 - 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: 08-01-2025 - 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: 09-01-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

Skład: Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 300g *(1, 7, P47), Bułka Grahamka 50g *(1, 3, 7), Chleb Baltonowski 70g *(1, 7), Masło Porcyjne 15g *(7), Szyunka Gotowana 50g *(1, 6, 9, 10), Pomidory Koktajlowe 150g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	863,0000 kcal
Białko	36,9590 g
Tłuszcz	27,5620 g
Węglowodany	117,5500 g
w tym NKT	15,9470 g
W tym cukry	9,0850 g
Błonnik	8,8340 g
Sól	2,4155 g

Data: 09-01-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa neapolitańska z żółtym serem 450g *(1, 3, 7, 9, 10), Podudzie z kurczaka pieczone 150g *(1), Ziemniaki z wody 200g, Buraczki oprószane 160g *(1, 7), Kompot owocowy 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 341,9950 kcal
Białko	78,5480 g
Tłuszcz	45,8390 g
Węglowodany	139,2690 g
w tym NKT	16,9732 g
W tym cukry	43,9485 g
Błonnik	13,2390 g
Sól	0,4580 g

Data: 09-01-2025 - Czwartek

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham , masło II *(1, 7), Sałatka jarzynowa 150g *(3, 7, 9, 10, P39), Szyntka Chlebowa 50g *(1, 6, 9, 10)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	727,1250 kcal
Białko	25,3605 g
Tłuszcz	33,6955 g
Węglowodany	94,1200 g
w tym NKT	10,2272 g
W tym cukry	9,3650 g
Błonnik	13,8490 g
Sól	3,6275 g

Data: 09-01-2025 - 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: 10-01-2025 - Piątek

Dieta: Żywnie 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), Papryka 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 100,7050 kcal
Białko	50,3160 g
Tłuszcz	47,8540 g
Węglowodany	118,2750 g
w tym NKT	24,6561 g
W tym cukry	8,8405 g
Błonnik	9,8450 g
Sól	1,7280 g

Data: 10-01-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa pomidorowa z ryżem 400g *(7, 9, 10), Filet rybny saute 120g *(1, 4, P24), Ziemniaki z wody 200g, Szpinak duszony z czosnkiem i cebulką 150g *(1, 7, P24, P28), Kompot z czerwonej porzeczki 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	981,8000 kcal
Białko	42,1570 g
Tłuszcz	34,9560 g
Węglowodany	138,4030 g
w tym NKT	3,7740 g
W tym cukry	41,4740 g
Błonnik	13,8590 g
Sól	0,4560 g

Data: 10-01-2025 - Piątek

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski, graham ,masło II *(1, 7), Ser biały z koperkiem 120g *(7, P47), Sałata Zielona 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: 10-01-2025 - 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: 11-01-2025 - Sobota

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Śniadanie

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	840,6500 kcal
Białko	36,7890 g
Tłuszcz	25,4070 g
Węglowodany	113,8750 g
w tym NKT	15,1510 g
W tym cukry	8,8600 g
Błonnik	12,1640 g
Sól	3,0730 g

Data: 11-01-2025 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa kalafiorowa z wł.mrożoną 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	779,4570 kcal
Białko	43,9905 g
Tłuszcz	15,0001 g
Węglowodany	110,1938 g
w tym NKT	4,7591 g
W tym cukry	36,1150 g
Błonnik	16,8740 g
Sól	0,0430 g

Data: 11-01-2025 - Sobota

Dieta: Żywnie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

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

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	578,4030 kcal
Białko	23,3716 g
Tłuszcz	18,6002 g
Węglowodany	76,1037 g
w tym NKT	11,1151 g
W tym cukry	5,2037 g
Błonnik	7,6500 g
Sól	2,6309 g

Data: 11-01-2025 - 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: 12-01-2025 - 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), Filet Z Indyka Pieczony 50g, Sałata Zielona 25g, Kawa z mlekiem 200g *(1, 7, P47)

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	907,4000 kcal
Białko	45,4640 g
Tłuszcz	30,0120 g
Węglowodany	111,3790 g
w tym NKT	16,6160 g
W tym cukry	9,4450 g
Błonnik	6,7240 g
Sól	3,2400 g

Data: 12-01-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Obiad

Skład: Zupa Solferino 400g *(1, 7, 9, 10), Klops w sosie grzybowym 150g *(1, 3, 7, P24, P36, P47), Kasza jęczmienna 100g *(1, 7), Fasolka szparagowa z tartą bułką 160g *(1, 3, 7), Kompot z truskawek mrożonych 200g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	1 217,2200 kcal
Białko	39,9180 g
Tłuszcz	58,7430 g
Węglowodany	136,4100 g
w tym NKT	17,4182 g
W tym cukry	30,1420 g
Błonnik	15,7990 g
Sól	0,3540 g

Data: 12-01-2025 - Niedziela

Dieta: Żywnienie Podstawowe

Posiłek: Kolacja

Skład: Herbata, Chleb baltonowski ,graham , masło *(1, 7), Polędwica Z Piersi Kurczaka 50g *(6, 9, 10), Ser Żółty - Gouda 50g *(7), Pomidory 150g

Charakterystyka

Wartość odżywcza	Ilość Jm
Wartość energetyczna	639,2000 kcal
Białko	31,5900 g
Tłuszcz	27,8200 g
Węglowodany	62,8500 g
w tym NKT	17,4390 g
W tym cukry	2,7500 g
Błonnik	12,1400 g
Sól	3,5110 g

Data: 12-01-2025 - 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	