

JADŁOSPIS 23.10.2023r. - 01.11.2023r.
DIETA CUKRZYCOWA

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-10-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło polskie mlekovita 10.00g 5. Parówki jedyneczki indyk pol premium 60.00g Pomidor 100.00g Sałata 5.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa tradycyjna 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 14%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 14%, Ziemniaki średnio 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% Schab pieczony z rękawa 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 89%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Majeranek suszony 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0% Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g Ziemniaki średnio 280.00g Sałata zielona z olejem 35.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło polskie mlekovita 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka indyk pol premium bianka 50.00g Pomidor 100.00g 6. Kefir 2% tłuszczu 250.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: jabłko 150.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 250.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, pierś gotowana z indyka indykpol premium bianka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2046 kcal; **Białko:** 93,4 g; **Węglowodany:** 278,89 g; **w tym Cukry:** 42,18 g; **Tłuszcze:** 68,2 g; **NKT:** 16,1 g; **Błonnik:** 28,95 g; **Sól:** 5,95 g

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-10-24

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. Chleb żytni razowy 50.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 50.00g</p> <p>4. Masło polskie mlekovita 10.00g</p> <p>5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g</p> <p>6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>7. Pomidor 90.00g</p> <p>8. Sałata 10.00g</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Ziemniaki średnio 7%, Brokuły 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>2. Pulpety z mięsa wieprzowego 90.00g gotowane składniki: Wieprzowina łopaska 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%</p> <p>3. Ryż biały 20.00g</p> <p>4. Ziemniaki średnio 280.00g</p> <p>5. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. Chleb żytni razowy 50.00g</p> <p>2. Chleb wieloziarnisty 50.00g</p> <p>3. Masło polskie mlekovita 10.00g</p> <p>4. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</p> <p>5. Sałata 15.00g</p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)] Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Maślanka naturalna 250.00g</p>		
<p>II kolacja: Chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2101,2 kcal; **Białko:** 100,6 g; **Węglowodany:** 277,66 g; **w tym Cukry:** 47,4 g; **Tłuszcze:** 70,2 g; **NKT:** 20 g; **Błonnik:** 21,98 g; **Sól:** 6,38 g

Dzień: 3 - Środa, 2023-10-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. Chleb żytni razowy 50.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 50.00g</p> <p>4. Masło polskie mlekovita 10.00g</p> <p>5. Polędwica sopocka 50.00g</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Jabłko 150.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemiaki średnio 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0%</p> <p>2. Dorsz. pulpety 120.00g pieczone składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%, Marchew 9%, Bułki pszenne zwykłe 6%, Por 6%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seller korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>3. Ziemiaki średnio 280.00g</p> <p>4. Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. Chleb żytni razowy 50.00g</p> <p>2. Chleb wieloziarnisty 50.00g</p> <p>3. Masło polskie mlekovita 10.00g</p> <p>4. Schab. pieczony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, musli z rodzynkami i orzechami 30.00g		
Podwieczorek: marchew súpki 100.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, maślanka naturalna 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2135,2 kcal; **Białko:** 91,8 g; **Węglowodany:** 302,27 g; w tym **Cukry:** 59,72 g; **Tłuszcze:** 69,4 g; **NKT:** 13,5 g; **Błonnik:** 33,14 g; **Sól:** 5,42 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-10-26		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło polskie mlekovita 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka indyk pol premium bianka 50.00g 6. Serek wiejski naturalny piątnica 200.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony składniki: Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%, Brokuł mrożony 23%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 23% 3. Kasza jęczmienna perłowa 140.00g 4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, bułka tarta 6%, margaryna MR słynne 6% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło polskie mlekovita 10.00g 4. Parówki jedyneczki indyk pol premium 60.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, jaja gotowane 50.00g składniki: jaja kurze całe 100%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2251 kcal; **Białko:** 100,3 g; **Węglowodany:** 289,42 g; **w tym Cukry:** 38,86 g; **Tłuszcze:** 83,9 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 31,83 g; **Sól:** 5,74 g

Dzień: 5 - Piątek, 2023-10-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</p> <p>2. Chleb żytni razowy 50.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 50.00g</p> <p>4. Masło polskie mlekovita 10.00g</p> <p>5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g</p> <p>6. Pomidor 50.00g</p> <p>7. Ogórek 50.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>9. Krupnik jęczmienny 400.00g składniki: Marchew 32%, Kasza jęczmienna perłowa 19%, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%</p> <p>10. Ryba po grecku 200.00g duszna z parowaniem składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 48%, Pomidor 29%, Marchew 17%, Pietruszka korzeń 6%, Majeranek suszony 0%, Pieprz ziółowy 0%</p> <p>11. Ziemniaki 280.00g</p> <p>12. Surówka 55.00g składniki: Sałata 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36%</p> <p>13. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. Chleb żytni razowy 50.00g</p> <p>2. Chleb wieloziarnisty 50.00g</p> <p>3. Masło polskie mlekovita 10.00g</p> <p>4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>5. Margaryna mr słynne 10.00g</p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Sałata 10.00g</p> <p>8. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</p>
II śniadanie: Mandarynka 60.00g		
Podwieczorek: Maślanka naturalna 250.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2391,3 kcal; **Białko:** 119,3 g; **Węglowodany:** 321,84 g; w tym **Cukry:** 44,33 g; **Tłuszcze:** 76,8 g; **NKT:** 24,2 g; **Błonnik:** 32,52 g; **Sól:** 5,15 g

Dzień: 6 - Sobota, 2023-10-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%</p> <p>2. Chleb żytni razowy 50.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 50.00g</p> <p>4. Masło polskie mlekovita 10.00g</p> <p>5. Szynka gotowana 50.00g</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>8. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 24%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Koper ogrodowy 1,5%, Pieprz ziołowy 0,5%</p> <p>9. Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Bazylia suszona 0,5%, oregano suszone 0,5%</p> <p>10. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g</p> <p>11. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g</p> <p>12. Surówka 140.00g składniki: Brokuły 86%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR słynne 7%</p> <p>13. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. Chleb żytni razowy 50.00g</p> <p>2. Chleb wieloziarnisty 50.00g</p> <p>3. Masło polskie mlekovita 10.00g</p> <p>4. Ogonówka 50.00g</p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g		
Podwieczorek: Marche słupki 100.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser topiony edamski 50.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2223,6 kcal; **Białko:** 97,5 g; **Węglowodany:** 320,22 g; w tym **Cukry:** 37,09 g; **Tłuszcze:** 68,5 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 32,46 g; **Sól:** 6,52 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-10-29		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło polskie mlekovita 10.00g 4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 5. Płatki owsiane 30.00g 6. Szynka konserwowa drobniowa 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa z ryżem 2016 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3% 2. Pulpety z mięsa mieszanego. Gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 33%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, Bułki pszenne zwykłe 13%, Marchew 13%, Jaja kurze całe 5%, Pietruszka liście 1% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Ziemniaki średnio 280.00g 5. Pomidor 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło polskie mlekovita 10.00g 4. Schab swojski gotowany 50.00g 5. Grejpfrut 120.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Seler naciowy 100.00g, jogurt naturalny 2% tłuszczu 50.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, jaja gotowane 50.00g składniki: jaja kurze całe 100%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2066,1 kcal; Białko: 100,4 g; Węglowodany: 252,4 g; w tym Cukry: 42 g; Tłuszcze: 68,1 g; NKT: 15,4 g; Błonnik: 30,17 g; Sól: 6,11 g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2023-10-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87% , Płatki jaglane 13% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło polskie mlekovita 10.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Pomidor 90.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Makaron dwujajeczny 8% , Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Risotto z mięsem i warzywami 220.00g duszone składniki: Wieprzowina łopatką 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4% , Olej rzepakowy uniwersalny 3% 3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło polskie mlekovita 10.00g 4. Połudwica z piersi indyka 40.00g 5. Sałata 10.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, musli z rodzynkami i orzechami 30.00g		
Podwieczorek: sok pomidorowy 250.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2305,7 kcal; **Białko:** 99,6 g; **Węglowodany:** 275,92 g; w tym **Cukry:** 36,52 g; **Tłuszcze:** 94,6 g; **NKT:** 22,7 g; **Błonnik:** 24,2 g; **Sól:** 6,23 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2023-10-31		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło polskie mlekovita 10.00g 5. Kura w galarecie 60.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4% , Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Sałata 5.00g 8. Pomidor 90.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1% 2. Dorsz. Pulpety duszone 100.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 66% , Marchew 10%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 3% , Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% , Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki średnio 280.00g 4. Surówka 140.00g składniki: Fasolka szparagowa 86%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR słynne 7% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło polskie mlekovita 10.00g 4. Parówki jedyneczki indyk pol premium 60.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II śniadanie: Maślanka naturalna 250.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser topiony edamski 50.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2313,9 kcal; **Białko:** 109 g; **Węglowodany:** 294,68 g; **w tym Cukry:** 40,5 g; **Tłuszcze:** 83,9 g; **NKT:** 26,7 g; **Błonnik:** 28,11 g; **Sól:** 6,18 g

Dzień: 10 - Środa, 2023-11-01

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none">Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%Chleb żytni razowy 50.00gChleb wieloziarnisty 50.00gMasło polskie mlekovita 10.00gParówkowa z kurczaka spiżarnia 70.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]Pomidor 50.00gOgórek 50.00g	<ol style="list-style-type: none">Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Kalafior 20%, Marchew 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%Szynka w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 1%Ziemniaki średnio 280.00gSurówka 47.00g składniki: Sałata 74%, Kefir 2% tłuszczu 21%, Koper ogrodowy 5%,Pomarańcza 120.00gKompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%	<ol style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy 50.00gChleb wieloziarnisty 50.00gMasło polskie mlekovita 10.00gSzynka gotowana 60.00gPomidor 100.00gHerbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%

II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane błyskawiczne 30.00g

Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g

II kolacja: **Serek wiejski naturalny 200.00g**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2081,6 kcal; **Białko:** 106,9 g; **Węglowodany:** 243,11 g; w tym **Cukry:** 46,13 g; **Tłuszcze:** 81,4 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 26,02 g; **Sól:** 6,29 g