

JADŁOSPIS 23.10.2023r. - 01.11.2023r.
DIETA PODSTAWOWA

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 baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Parówki jedynecki indyk pol premium 64.00g 7. Papryka czerwona 100.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Seler korzeniowy 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Boczek wędzony 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0% 2. Schab pieczony z rękawa 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 86%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Papryka czerwona mielona ostra 1%, Majeranek suszony 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz ziołowy 0,5%, Liść laurowy 0,5% 3. Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa s 80.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Sałata zielona z olejem 35.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, cukier 4% 7. Gruszka 130.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka indyk pol premium bianka 50.00g 6. Ogórek 90.00g 7. Szczypiorek 15.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2158,2 kcal; **Białko:** 100,1 g; **Węglowodany:** 305,5 g; **w tym Cukry:** 66,87 g; **Tłuszcze:** 66,4 g; **NKT:** 17,6 g; **Błonnik:** 31,39 g; **Sól:** 5,67 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 baltonowski 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g</p> <p>7. Rzodkiewka 20.00g</p> <p>8. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>9. Pomidor 90.00g</p> <p>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%</p>	<p>1. Barszcz biały 400.00g składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Płatki owsiane 5%, Mąka żytnia 5%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>2. Gołąbki z mięsem i ryżem. w sosie pomidorowym bez mleczne duszone 220.00g składniki: Kapusta biała 51%, Wieprzowina łopatka 15%, Pomidor 12%, Ryż biały 6%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Jaja kurze całe 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 1%, Seler korzeniowy 1%, Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 180.00g składniki: Marchew 56%, ogórek świeży 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, cukier 4%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>5. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Sałata 15.00g</p> <p>8. Papryka żółta 50.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%</p>
<p>II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2288,4 kcal; **Białko:** 95,8 g; **Węglowodany:** 341,54 g; **w tym Cukry:** 59,16 g; **Tłuszcze:** 67 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 32,12 g; **Sól:** 5,95 g

Dzień: 3 - Środa, 2023-10-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Polędwica sopocka 50.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Pomarańcza 120.00g 9. Sałata 5.00g 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 35,5%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, Śmietana 12% tłuszczu 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Boczek wędzony 5%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0,5%, Pieprz czarny mielony 0,5%, Majeranek suszony 0,5% 2. Dorsz. Pulpety 120.00g pieczone składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%, Marchew 9%, bułka kajzerka sucha 6%, Por 6%, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: kapusta pekińska 57%, marchew 16%, jabłko 16%, cebula 8%, olej rzepakowy 3% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Sałata 5.00g 6. Papryka zielona 50.00g 7. Schab pieczony z rękawa 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Papryka czerwona mielona ostra 1%, Majeranek suszony 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0% 8. Papryka czerwona 50.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%
<p>II kolacja: Maślanka naturalna 250.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2202 kcal; **Białko:** 99,2 g; **Węglowodany:** 324,26 g; **w tym Cukry:** 74,02 g; **Tłuszcze:** 64,3 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 35,69 g; **Sól:** 5,85 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 94%, Kawa INKA 2%, cukier 4%2. Chleb baltonowski 50.00g3. Chleb żytni razowy 25.00g4. Chleb wieloziarnisty 25.00g5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g6. Pasztet dziadunia 70.00g7. Pomidor 90.00g8. Szczypiorek 10.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 40,5%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0,5%2. Kasza gryczana 140.00g3. Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%,4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, Cukier 4%	<ol style="list-style-type: none">1. Chleb baltonowski 50.00g2. Chleb żytni razowy 25.00g3. Chleb wieloziarnisty 25.00g4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g5. Rzodkiewka 50.00g6. Sałata 5.00g7. Parówki jedynecki indykol premium 60.00g8. Papryka zielona 50.00g9. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**Wartość energetyczna:** 2165 kcal; **Białko:** 84,2 g; **Węglowodany:** 303,22 g; **w tym Cukry:** 62,24 g; **Tłuszcze:** 75,3 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 31,56 g; **Sól:** 6,04 g

Dzień: 5 - Piątek, 2023-10-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Papryka żółta 100.00g 8. Dżem wiśniowy niskosłodzony 50.00g 9. Jabłko 70.00g 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik jęczmienny 400.00g składniki: Marchew 25%, Kasza jęczmienna perłowa 19%, Ziemniaki średnio 18%, Pietruszka korzeń 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Śmietana 12% tłuszczu 7% Koper ogrodowy 4%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2% 2. Ryba po grecku 220.00g duszna z parowaniem składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 46%, Pomidor 26%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0,5%, Pieprz czarny mielony 0,5% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 220.00g składniki: Por 55%, Marchew 23%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14%, Jabłko 9%, 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Majonez 20.00g 7. Szczypiorek 10.00g 8. Pomidor 90.00g 9. Salata 10.00g 10. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, Cukier 4%
<p>II kolacja: Maślanka naturalna 250.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2447,7 kcal; **Białko:** 112,6 g; **Węglowodany:** 361,83 g; **w tym Cukry:** 94,28 g; **Tłuszcze:** 68,7 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 34,34 g; **Sól:** 4,33 g

Dzień: 6 - Sobota, 2023-10-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Szyńka wiejska 50.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz czerwony z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 52%, Burak 21%, Marchew 9%, Śmietana 12% tłuszczu 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Zioła prowansalskie 0% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa s 50.00g 4. Kasza jęczmienna perłowa 150.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 200.00g składniki: Cukinia 60%, Marchew 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Ogonówka 50.00g 6. Papryka czerwona 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%

II kolacja: kanapka z wędliną: **chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ogonówka 30.00g**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2343,2 kcal; **Białko:** 96,9 g; **Węglowodany:** 367,1 g; w tym **Cukry:** 62,98 g; **Tłuszcze:** 60,7 g; **NKT:** 13,5 g; **Błonnik:** 29,66 g; **Sól:** 4,76 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-10-29		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Baleron gotowany 50.00g 6. Gruszka 130.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Musli z rodzynkami i orzechami 30.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g składniki: Marchew 24,5%, Ziemniaki średnio 14%, Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 0,5% 2. Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 43%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%, Pieprz czarny mielony 2% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta biała 57%, Jabłko 16%, Marchew 16%, Cebula 8% , Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Schab swojski gotowany 50.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Jaja gotowane 25.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 9. Bawarka 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Herbata czarna 1%, cukier 4%
II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, schab swojski gotowany 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2241,6 kcal; Białko: 90,1 g; Węglowodany: 325,92 g; w tym Cukry: 79,27 g; Tłuszcze: 71,5 g; NKT: 15,6 g; Błonnik: 33,33 g; Sól: 6,22 g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2023-10-30

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none">1. Otręby pszenne na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9%2. Chleb baltonowski 50.00g3. Chleb żytni razowy 25.00g4. Chleb wieloziarnisty 25.00g5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g6. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%7. Papryka czerwona 100.00g8. Szcypiorek 10.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%	<ol style="list-style-type: none">1. Zupa z soi z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 25%, Marchew 21%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Por 12%, Soja nasiona suche 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Pietruszka liście 2%, Porcja rosółowa z kurczaka 2%, Majeranek suszony 1%2. Risotto z mięsem i warzywami 200.00g duszone składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 33%, Wieprzowina łopatka 26%, Ryż biały 15%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Seler korzeniowy 2%3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 9,5%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0,5%4. Pomarańcza 120.00g5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, cukier 4%	<ol style="list-style-type: none">1. Chleb baltonowski 50.00g2. Chleb żytni razowy 25.00g3. Chleb wieloziarnisty 25.00g4. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g5. Polędwica z piersi indyka 60.00g6. Salata 10.00g7. Ogórek 90.00g8. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%

II kolacja: **chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, serek wiejski naturalny 200.00g**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2254,7 kcal; **Białko:** 107,6 g; **Węglowodany:** 290,98 g; w tym **Cukry:** 84,83 g; **Tłuszcze:** 83,6 g; **NKT:** 14 g; **Błonnik:** 46,15 g; **Sól:** 4,84 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2023-10-31

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 baltonowski 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. Kura w galarecie 50.00g składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%</p> <p>7. Ser twarogowy półtusty 50.00g</p> <p>8. Sałata 15.00g</p> <p>9. Jabłko 150.00g</p> <p>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%</p>	<p>1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</p> <p>2. Dorsz. filety panierowane. Smażone 80.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 10%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 4%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 120.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, cukier 4%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>5. Kabanosy klasyczne sokołów 50.00g</p> <p>6. Pomidor 80.00g</p> <p>7. Papryka zielona 50.00g</p> <p>8. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kawa INKA 2%</p>
<p>II kolacja: jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2473,6 kcal; **Białko:** 108,5 g; **Węglowodany:** 345,31 g; **w tym Cukry:** 69,35 g; **Tłuszcze:** 79,9 g; **NKT:** 21,9 g; **Błonnik:** 30,55 g; **Sól:** 5,21 g

Dzień: 10 - Środa, 2023-11-01

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none">1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%2. Chleb baltonowski 50.00g3. Chleb żytni razowy 25.00g4. Chleb wieloziarnisty 25.00g5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g6. Kiełbasa zwyczajna 70.00g7. Ogórek 50.00g8. Papryka czerwona 50.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g składniki: Kalafior 24%, Porcja rosołowa z kurczaka 24%, Marchew 12%, Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 12%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, Seler korzeniowy 6%, Mąka pszenna typ 500 4%2. Kotlet mielony wieprzowy 90.00g smażony składniki: Wieprzowina łopatką 57%, Bułki pszenne zwykłe 15%, Bułka tarta 11%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4%3. Ziemniaki 280.00g4. Sałata z warzywami 60.00g składniki: Sałata 58%, Rzodkiewka 33%, Kefir 2% tłuszczu 9%, Szczypiorek 8%,5. Gruszka 130.00g6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, cukier 4%	<ol style="list-style-type: none">1. Chleb baltonowski 50.00g2. Chleb żytni razowy 25.00g3. Chleb wieloziarnisty 25.00g4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g5. Szynka gotowana 50.00g6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g7. Pomidor 100.00g8. Sałata 5.00g9. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%
II kolacja: kanapka z jajkiem: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, jaja gotowane 50.00g składniki: jaja kurze całe 100%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2263,7 kcal; **Białko:** 99,3 g; **Węglowodany:** 303,4 g; w tym **Cukry:** 79,52 g; **Tłuszcze:** 7 g; **NKT:** 20,9 g; **Błonnik:** 29,19 g; **Sól:** 6,29 g