

JADŁOSPIS 23.10.2023r. - 01.11.2023r.
DIETA LEKKOSTRAWNA

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 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Parówki jedynecki indyk pol premium 64.00g 5. Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4% 	<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 rosołowa z kurczaka 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, 2. Schab pieczony z rękawa 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, , Liść laurowy 1%, ziele angielskie 1%, majeranek suszony 1%, pieprz ziołowy 1 %, bazylia 1%, sól 0,5 % 3. Mieszanka 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. Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Pierś gotowana z indyka indyk pol premium bianka 50.00g 4. Pomidor 10.00g 5. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 6. 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, pierś drobiowa gotowana z indyka indykpol premium bianka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2063 kcal; **Białko:** 94,1 g; **Węglowodany:** 288,17 g; **w tym Cukry:** 75,16 g; **Tłuszcze:** 64,5 g; **NKT:** 16,9 g; **Błonnik:** 23,5 g; **Sól:** 5,32 g

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-10-24		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87% , Płatki jaglane 13% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Dżem truskawkowy niesłodzony 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%	1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ziemniaki średnio 7%, Brokuły 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16% , Jaja kurze całe 6% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, cukier 4%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 15.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%
II kolacja: Jogurt owocowy 1,5 tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2017,3 kcal; **Białko:** 87,3 g; **Węglowodany:** 301,4 g; **w tym Cukry:** 74,96 g; **Tłuszcze:** 55,5 g; **NKT:** 16,1 g; **Błonnik:** 18,95 g; **Sól:** 4,64 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 baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Dżem truskawkowy niskosłodzony 70.00g</p> <p>5. Polędwica sopocka 60.00g</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Jabłko 150.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%</p>	<p>1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0,5%, Mąka pszenna typ 500 0,5%</p> <p>2. Dorsz. Pulpety 100.00g pieczone składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 67%, Marchew 12%, bułka kajzerka sucha 6% [składniki: mąka pszenna(środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy),woda, drożdże, sól, cukier, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 4%, Pietruszka nać 3%, , Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 87%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, cukier 4%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Sałata 10.00g</p> <p>4. Pomidor 90.00g</p> <p>5. Schab pieczony 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Majeranek suszony 1%, Pieprz ziołowy 0,5%, Liść laurowy 0,5%</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%</p>
II kolacja: Maślanka naturalna 250.00g, chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2057,8 kcal; **Białko:** 81,3 g; **Węglowodany:** 311,18 g; **w tym Cukry:** 98,6 g; **Tłuszcze:** 59,5 g; **NKT:** 11,7 g; **Błonnik:** 24,07 g; **Sól:** 4,29 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 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka indyk pol premium bianka 50.00g 5. Dżem wiśniowy niskosłodzony 50.00g 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: jaja kurze całe 100% 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 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. Kasza jęczmienna perłowa 140.00g 3. Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony składniki: Wieprzowina szynka surowa 60.00g, Marchew 60.00g, Brokuł mrożony 60.00g, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g 4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 100.00g, kalafior 50.00g, bułka tarta 10.00g, margaryna MR słynne 10.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, Cukier 4% 6. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Parówki jedynecki indyk pol premium 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Sałata 5.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2153,3 kcal; **Białko:** 83,3 g; **Węglowodany:** 310,97 g; w tym **Cukry:** 78,6 g; **Tłuszcze:** 69,9 g; **NKT:** 20,9 g; **Błonnik:** 26,63 g; **Sól:** 4,61 g

Dzień: 5 - Piątek, 2023-10-27		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%	1. 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% 2. Ryba po grecku 220.00g duszna z parowaniem składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 46% , Pomidor 27%, Marchew 20%, Pietruszka korzeń 5%, Majeranek suszony 0,5%, Pieprz ziołowy 0,5% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 55.00g składniki: Sałata 35.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, Cukier 4%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 4. Margaryna MR słynne 10.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, Cukier 4%
II kolacja: Maślanka naturalna 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2217,1 kcal; **Białko:** 100,9 g; **Węglowodany:** 336,46 g; **w tym Cukry:** 94,7 g; **Tłuszcze:** 58,5 g; **NKT:** 18 g; **Błonnik:** 29,61 g; **Sól:** 3,46 g

Dzień: 6 - Sobota, 2023-10-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90% , Ryż biały 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Szynka gotowana 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 6. Miód pszczeli 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%	1. 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 ziółowy 0,5% 2. 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% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g 4. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g 5. Surówka 140.00g składniki: Brokuły 120.00g, Bułka tarta 10.00g, Margaryna MR słynne 10.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, cukier 4%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Ogonówka 50.00g 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 10.00g 6. 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: 2181 kcal; **Białko:** 98,9 g; **Węglowodany:** 344,11 g; **w tym Cukry:** 60,28 g; **Tłuszcze:** 50,8 g; **NKT:** 13 g; **Błonnik:** 24,21 g; **Sól:** 4,2 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-10-29		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Szynka konserwowa drobiowa 50.00g Jabłko 150.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Płatki owsiane błyskawiczne 30.00g Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 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% Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 33%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Bułki pszenne zwykłe 13%, Marchew 13%, Jaja kurze całe 5%, Pietruszka liści 1% Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% Ziemniaki 280.00g Surówka: pomidor 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Schab swojski gotowany 50.00g Pomidor 50.00g Pomarańcza 120.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Bawarka 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Herbata czarna 1%, cukier 4%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2036,1 kcal; **Białko:** 97,4 g; **Węglowodany:** 282,37 g; **w tym Cukry:** 76,41 g; **Tłuszcze:** 62,7 g; **NKT:** 14,8 g; **Błonnik:** 24,05 g; **Sól:** 5,61 g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2023-10-30

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none">1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%2. Chleb baltonowski 75.00g3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%5. Ser twarogowy półtłusty 70.00g6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g7. Pomidor 90.00g8. Sałata 10.00g9. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%	<ol style="list-style-type: none">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 200.00g duszone składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 65%, Jabłko 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%4. Jabłko 150.00g5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, cukier 4%	<ol style="list-style-type: none">1. Chleb baltonowski 75.00g2. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g3. Połędwica z piersi indyka 50.00g4. Sałata 10.00g5. Pomidor 90.00g6. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**Wartość energetyczna:** 2221,1 kcal; **Białko:** 91,8 g; **Węglowodany:** 297,78 g; w tym **Cukry:** 86,47 g; **Tłuszcze:** 77,8 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 19,02 g; **Sól:** 3,63 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2023-10-31		
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 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Kura w galarecie 50.00g składniki: Kurczak tuszka 69%, Żelatyna 14%, Marchew 10%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3% 5. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 6. Sałata 15.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 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 70%, Marchew 11%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Pietruszka liście 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 140.00g składniki: Fasolka szparagowa 120.00g, Bułka tarta 10.00g, Margaryna MR słynne 10.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Parówki jedyneczki indyk pol premium 60.00g 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 10.00g 6. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Maślanka naturalna 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2091,7 kcal; **Białko:** 100,2 g; **Węglowodany:** 291,74 g; w tym **Cukry:** 68,99 g; **Tłuszcze:** 63,2 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 22,87 g; **Sól:** 3,95 g

Dzień: 10 - Środa, 2023-11-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94% , cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Parówkowa z kurczaka 70.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Jabłko 150.00g	1. 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% 2. Szynka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 1% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 47.00g składniki: Sałata 35.00g, Koper ogrodowy 2.00g, Kefir 2% tłuszczu 10.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%, cukier 4%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Szynka gotowana 50.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%, cukier 4%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2054,5 kcal; **Białko:** 99,3 g; **Węglowodany:** 253,33 g; **w tym Cukry:** 68,9 g; **Tłuszcze:** 75,8 g; **NKT:** 17 g; **Błonnik:** 19,53 g; **Sól:** 4,99 g