

JADŁOSPIS 23.10.2023r. - 01.11.2023r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

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. Bułka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Parówki jedynecki indyk pol premium 60.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Papryka czerwona 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Seler korzeniowy 12%, Porcja rosołowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Boczek wędzony Morliny 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0% 2. Schab pieczony z rękawa 130.00g 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% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa s 80.00g 4. Ziemniaki 200.00g 5. Sałata zielona z olejem 35.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9% 7. Pomidor 80.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 25.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Ogórek 90.00g 6. Rzodkiewka 30.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%
II śniadanie: koktajl z owocami: banan 50.00g, kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: gruszka 130.00g (szt), herbatniki 20.00g		
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: 2366,8 kcal; **Białko:** 110 g; **Węglowodany:** 285,67 g; w tym **Cukry:** 54,19 g; **Tłuszcze:** 93,2 g; **NKT:** 18,9 g; **Błonnik:** 27,79 g; **Sól:** 4,19 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. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Ser żółty 50.00g</p> <p>5. Rzodkiewka 20.00g</p> <p>6. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</p> <p>7. Pomidor 70.00g</p> <p>8. Sałata 10.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%</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 200.00g</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%</p>	<p>1. Kluski leniwe z serem białym 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 53%, Ser twarogowy półtłusty 23%, Mąka pszenna typ 500 13%, Jaja kurze całe 8%, Skrobia ziemniaczana 2%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2%</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Grejpfrut 120.00g</p> <p>4. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%</p>

II śniadanie: ciasto drożdżowe 40.00g, mandarynka 60.00g (szt)

Podwieczorek: Seler naciowy 60.00g z sosem czosnkowym: Jogurt naturalny 2 % tłuszczu, czosnek 2.00g, koper ogrodowy 2.00g, pieprz czarny mielony 0,10g, zioła prowansalskie 0,10g

II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g** składniki: Płatki kukurydziane 36%, **Płatki jęczmienne 37%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%**, Rodzynki suszone 5%, **Orzechy włoskie 5%**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2142,9 kcal; **Białko:** 87,5 g; **Węglowodany:** 286,39 g; w tym **Cukry:** 50,25 g; **Tłuszcze:** 78,7 g; **NKT:** 22,3 g; **Błonnik:** 30,55 g; **Sól:** 4,12 g

Dzień: 3 - Środa, 2023-10-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 2. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Szynka gotowana 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Papryka żółta 50.00g 8. Sałata 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Ziemiaki średnio 37%, 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%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Ryba z pieca 100.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 55, Pieprz naturalny mielony 0,5% 3. Ryż biały 200.00g 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 25.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Sałata 5.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Schab pieczony z rękawa 60.00g 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% 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%
II śniadanie: galaretko owocowa 200.00g, jabłko 150.00g (szt)		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 25.00g, gruszka 130.00g (szt)		
II kolacja: Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2115,4 kcal; **Białko:** 95,1 g; **Węglowodany:** 287,46 g; **w tym Cukry:** 68,45 g; **Tłuszcze:** 71,3 g; **NKT:** 13,5 g; **Błonnik:** 28,53 g; **Sól:** 3,84 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. Bułka grahamka 50g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Pierś gotowana z indyka premium biała 50.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Szczypiorek 10.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Musli z owocami suszonymi 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, 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% 2. Kasza gryczana 120.00g 3. Gulasz mięsny z warzywami 200g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50%, Wieprzowina szynka surowa 30%, Marchew 20%, 4. Surówka ze świeżych warzyw 147.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Rządki 90.00g 4. Sałata 15.00g 5. Parówkowa z kurczaka 60.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%
<p>II śniadanie: koktajl z owocami: kefir 2% tłuszczu 200.00g, truskawki mrożone 50.00g</p>		
<p>Podwieczorek: jabłko pieczone 150.00g (szt) składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%; Biszkopty okrągłe 20.00g</p>		
<p>II kolacja: kanapka z jajkiem: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, jaja gotowane 50.00g składniki: jaja kurze całe 100%</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2200,1 kcal; **Białko:** 91,8 g; **Węglowodany:** 278 g; w tym **Cukry:** 48,7 g; **Tłuszcze:** 86,8 g; **NKT:** 17,1 g; **Błonnik:** 30,2 g; **Sól:** 5,72 g

Dzień: 5 - Piątek, 2023-10-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Papryka czerwona 60.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Szczypiorek 5.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1% 	<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 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 200.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 190.00g składniki: Por 53%, Marchew 16%, Jabłko 16%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 25.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Majonez 20.00g 6. Szczypiorek 10.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g 9. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%

II śniadanie: jabłko 150.00g (szt), herbatniki 15.00g

Podwieczorek: mandarynka 60.00g (szt), chrupki kukurydziane 30.00g

II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2473,8 kcal; **Białko:** 118,3 g; **Węglowodany:** 322,66 g; **w tym Cukry:** 74,83 g; **Tłuszcze:** 86 g; **NKT:** 16,8 g; **Błonnik:** 32,45 g; **Sól:** 3,80 g

Dzień: 6 - Sobota, 2023-10-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%</p> <p>2. Bułka grahamka 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Szynka wiejska 50.00g</p> <p>5. Papryka żółta 50.00g</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g</p>	<p>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%</p> <p>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%</p> <p>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa s 50.00g</p> <p>4. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g</p> <p>5. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Cukinia 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%</p>	<p>1. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>3. Ogonówka 50.00g</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>5. Papryka czerwona 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</p>
II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g, Gruszka 130.00g (szt)		
Podwieczorek: Grejpfrut 130.00g (½ szt), chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: Maślanka naturalna 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2166,6 kcal; **Białko:** 100,7 g; **Węglowodany:** 292,18 g; **w tym Cukry:** 74,96 g; **Tłuszcze:** 72,4 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 28,4 g; **Sól:** 3,87 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-10-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Serek wiejski naturalny 200.00g 8. Parówki jedynecki indykpol premium 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g składniki: Marchew 25%, 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% 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: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Ziemniaki 200.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 167.00g składniki: Kapusta biała 72%, Jabłko 12%, Marchew 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Schab duszony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 89%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0,5%, Majeranek suszony 0,5% 4. Rzodkiewka 40.00g 5. Papryka zielona 60.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%
<p>II śniadanie: kisiel o smaku owocowym 200.00g, banan 60.00g (½ szt)</p>		
<p>Podwieczorek: śliwki 100.00g, biszkopty okrągłe 20.00g</p>		
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli z owocami suszonymi 25.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2200,8 kcal; **Białko:** 100,1 g; **Węglowodany:** 267,04 g; w tym **Cukry:** 68,82 g; **Tłuszcze:** 87,2 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 26,59 g; **Sól:** 3,71 g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2023-10-30

I śniadanie	obiad	kolacja
<ul style="list-style-type: none">1. Otręby pszenne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9%2. Chleb baltonowski 50.00g3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%5. Papryka czerwona 80.00g6. Sałata 10.00g7. Szcypiorek 10.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%	<ul 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 10%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0%4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%	<ul style="list-style-type: none">1. Bułka grahamka 50.00g2. Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g3. Polędwica z piersi indyka 50.00g4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g5. Sałata 10.00g6. Ogórek 90.00g7. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II śniadanie: koktajl z owocami: Kefir 2 % tłuszczu 200.00g , truskawki mrożone 50.00g		
Podwieczorek: Nektarynka 115.00g (szt), Chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, polędwica z piersi indyka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**Wartość energetyczna:** 2261 kcal; **Białko:** 108,5 g; **Węglowodany:** 260,99 g; **w tym Cukry:** 67,87 g; **Tłuszcze:** 96,8 g; **NKT:** 19,8 g; **Błonnik:** 44,43 g; **Sól:** 4,57 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2023-10-31

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. Bułka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. 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>5. Ser żółty 15.00g</p> <p>6. Pomidor 50.00g</p> <p>7. Papryka żółta 50.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%</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 200.00g</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%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Parówki jedynecki indyk pol premium 60.00g</p> <p>5. Ketchup łagodny 15.00g</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: winogrona 80.00g, herbatniki 20.00g		
Podwieczorek: Rogal maślany 55.00g, mandarynka 60.00g (szt)		
II kolacja: chleb baltonowski 50.00g, serek wiejski naturalny 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2434,6 kcal; **Białko:** 98,3 g; **Węglowodany:** 323,55 g; **w tym Cukry:** 49,09 g; **Tłuszcze:**88,8 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 26,32 g; **Sól:** 4,95 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 98%, Kakao 16% proszek 2%2. Bułka pszenna zwykła 70.00g3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g4. Parówkowa z kurczaka 70.00g5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%6. Ogórek 50.00g7. Papryka czerwona 50.00g8. Miód pszczeleli 30.00g	<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. Ślimaczki z piersi kurczaka pieczone 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 98,5%, Pieprz czarny mielony 0,5%, Papryka czerwona mielona słodka 0,5%, Papryka czerwona mielona ostra 0,5%3. Ziemniaki 200.00g4. Surówka zw świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 29%, Kefir 2% tłuszczu 14%, Szczypiorek 7%,5. Gruszka 70.00g6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Jabłko 9%	<ol style="list-style-type: none">1. Bułka wieloziarnista 50.00g2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g3. 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%4. Pomidor 100.00g5. Sałata 5.00g6. Szczypiorek 5.00g7. Herbata czarna 250.00g składniki: Herbata czarna 1%
II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, kisiel o smaku owocowym 200.00g		
Podwieczorek: brzoskwinia 85.00g (szt), ciasto drożdżowe 80.00g		
II kolacja: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser twarogowy półtłusty 50.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2376,9 kcal; **Białko:** 117,8 g; **Węglowodany:** 290,47 g; w tym **Cukry:** 69,99 g; **Tłuszcze:** 87,4 g; **NKT:** 20,3 g; **Błonnik:** 22 g; **Sól:** 4,17 g