

**JADŁOSPIS 22.11.2023r. - 01.12.2023r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

<b>Dzień: 1 - Środa, 2023-11-22</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Parówki jedyneczki indykpol premium 64.00g</b></li> <li>5. <b>Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Sałata 5.00g</li> <li>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa tradycyjna 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 14%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 14%, Ziemniaki średnio 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%,</b> Koncentrat pomidorowy 30% 4%,</li> <li>2. <b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, <b>Mąka pszen-na typ 500 5%,</b> Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g</li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. <b>Marchew oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 87%, <b>Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 7%</b></li> <li>6. Jabłko 150.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>3. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>4. Pomidor 100.00g</li> <li>5. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>
<b>II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, pierś drobiowa gotowana 30.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2086,5 kcal; **Białko:** 98,5 g; **Węglowodany:** 305,66 g; **w tym Cukry:** 80,73 g; **Tłuszcze:** 58,3 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 27,8 g; **Sól:** 5,71 g

<b>Dzień: 2 - Czwartek, 2023-11-23</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. Szyńka z piersi kurczaka 50.00g</p> <p>5. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Sałata 10.00g</p> <p>8. Miód pszczoły 30.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> 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%</p> <p>2. <b>Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczona 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, <b>Bulki pszenne zwykłe 14%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bulka tarta 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, cukier 4%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>3. <b>Szyńka konserwowa drobiowa 60.00g</b></p> <p>4. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<b>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szyńka konserwowa drobiowa 30.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2054,2 kcal; **Białko:** 87,4 g; **Węglowodany:** 314 g; w tym **Cukry:** 55,81 g; **Tłuszcze:** 54,2 g; **NKT:** 12,5 g; **Błonnik:** 19,69 g; **Sól:** 6,86 g

Dzień: 3 - Piątek, 2023-11-24		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Jabłko 150.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%</b>, Marchew 2%, Pietruszka liście 0,5%, <b>Mąka pszenna typ 500 0,5%</b></p> <p>2. <b>Dorsz. Pulpety 100.00g pieczone</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 67%</b>, Marchew 12%, <b>bułka kajzerka sucha 6%</b> [składniki: mąka pszenna(środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy),woda, drożdże, sól, cukier, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bułka tarta 4%</b>, Pietruszka nać 3%, , Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. <b>Buraki z jabłkami 150.00g</b> składniki: Burak 87%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, cukier 4%</p>	<p>1. <b>Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 200.00g</b> składniki: <b>Jabłka pieczone 48%</b>, Ryż biały 43%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b></p> <p>2. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>1. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2063,5 kcal; **Białko:** 79,8 g; **Węglowodany:** 335,62 g; w tym **Cukry:** 91,11 g; **Tłuszcze:** 49,9 g; **NKT:** 12 g; **Błonnik:** 23,68 g; **Sól:** 2,52 g

Dzień: 4 -Sobota, 2023-11-25		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, <b>Kasza manna 10%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>2. <b>Kasza jęczmienna perłowa 140.00g</b></p> <p>3. <b>Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%, Brokuł mrożony 27%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 19%</p> <p>4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, <b>bułka tarta 6%</b>, <b>margaryna MR słynne 6%</b></p> <p>5. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, cukier 4%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>3. <b>Parówki jedyneczki indykpol premium 60.00g</b></p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Sałata 5.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2229,5 kcal; **Białko:** 91,3 g; **Węglowodany:** 323,12 g; w tym **Cukry:** 63,33 g; **Tłuszcze:** 69,4 g; **NKT:** 21,7 g; **Błonnik:** 26,73 g; **Sól:** 4,62 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2023-11-26		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 45, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>Miód pszczeli 30.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b></li> <li><b>Ryba z pieca 130.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Surówka 55.00g składniki: Sałata 64%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36%</b></li> <li>Banan 120.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Margaryna MR słynne 10.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li><b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 46%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 50%</b>, Cukier 4%, Herbata czarna w 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g</b> , Schab pieczony 30.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2120,6 kcal; **Białko:** 105,1 g; **Węglowodany:** 288,31 g; **w tym Cukry:** 82,42 g; **Tłuszcze:** 64,7 g; **NKT:** 18,9 g; **Błonnik:** 18,21 g; **Sól:** 6,02 g

<b>Dzień: 6 - Poniedziałek, 2023-11-27</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. <b>Szynka gotowana morliny 50.00g</b></p> <p>5. <b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Dżem wiśniowy niskosłodzony 50.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 24%, Marchew 9%, Porcja rosołowa z kurczaka 6%, Koper ogrodowy 1,5%, Pieprz ziółowy 0,5%</p> <p>2. <b>Schab pieczony z rękawa 120.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majera-nek suszony 1%</p> <p>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g</p> <p>4. Ziemniaki 280.00g</p> <p>5. Surówka 140.00g składniki: Brokuły 86%, <b>Bułka tarta 7%, Margaryna MR słynne 7%</b></p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, cukier 4%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>3. <b>Ogonówka 50.00g</b></p> <p>4. Pomidor 90.00g</p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>1. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2077,1 kcal; **Białko:** 92,9 g; **Węglowodany:** 309,01 g; **w tym Cukry:** 82,23 g; **Tłuszcze:** 57,7 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 25,23 g; **Sól:** 5,14 g

**Dzień: 7 - Wtorek, 2023-11-28**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>4. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>5. <b>Płatki owsiane błyskawiczne 30.00g</b></li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Jabłko 150.00g</li> <li>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 33%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, <b>Bułki pszenne zwykłe 13%</b>, Marchew 13%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Pietruszka liści 1%</li> <li>3. <b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Surówka: pomidor 120.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>3. <b>Schab swojski gotowany 50.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%</b>, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g</b></p>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2008,2 kcal; **Białko:** 100,4 g; **Węglowodany:** 277,1 g; w tym **Cukry:** 72,24 g; **Tłuszcze:** 60,5 g; **NKT:** 14,7 g; **Błonnik:** 23,62 g; **Sól:** 5,52 g

**Dzień: 8 - Środa, 2023-11-29**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>1. <b>Makaron na mleku 2% 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny 10%</b></li><li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li><li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li><li>4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li><li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li><li>6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</li><li>7. Pomidor 90.00g</li><li>8. Sałata 10.00g</li><li>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 10%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 8%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</li><li>2. <b>Risotto z mięsem i warzywami duszone 220.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li><li>3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li><li>4. Jabłko 150.00g</li><li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, cukier 4%</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li><li>2. <b>Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g</b></li><li>3. <b>Połędwica z piersi indyka 50.00g</b></li><li>4. Pomidor 90.00g</li><li>5. Sałata 10.00g</li><li>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li></ul>
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna:** 2176,4 kcal; **Białko:** 85,1 g; **Węglowodany:** 300,42 g; **w tym Cukry:** 86,35 g; **Tłuszcze:** 75,2 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 21,58 g; **Sól:** 3,62 g



<b>Dzień: 9 - Czwartek, 2023-11-30</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. <b>Kura w galarecie 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 70%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b></p> <p>5. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Jabłko 150.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. <b>Udko z kurczaka gotowane 120.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0% Ziemniaki 280.00g</p> <p>3. Surówka 140.00g składniki: Fasolka szparagowa 86%, <b>Bułka tarta 7%, Margaryna mr słynne 7%</b></p> <p>4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, cukier 4%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>3. <b>Parówki jedyneczki indykpol premium 60.00g</b></p> <p>4. Pomidor 90.00g</p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%</b>, Cukier 4 %, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2042,8 kcal; **Białko:** 90,2 g; **Węglowodany:** 285,24 g; w tym **Cukry:** 74,33 g; **Tłuszcze:** 65,6 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 25,15 g; **Sól:** 4,67 g

<b>Dzień: 10 - Piątek, 2023-12-01</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%</b>, Płatki kukurydziane 20%</p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>5. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Sałata 10.00g</p> <p>8. Jabłko 150.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. <b>Makaron z białym serem 200.00g</b> składniki: <b>Makaron bezjajeczny 62%</b>, <b>Ser twarogowy półtłusty 31%</b>, <b>Masło polskie Mlekovita 8%</b></p> <p>3. Banan 120.00g</p> <p>1. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, cukier 4%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>3. <b>Pasta z ryby 75.00g</b> składniki: <b>Ryba z pieca 67%</b> (składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%), Marchew 27%, Oliwa z oliwek 6%</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p>II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b></p>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2246,5 kcal; **Białko:** 92,6 g; **Węglowodany:** 337,33 g; **w tym Cukry:** 72,53 g; **Tłuszcze:** 63,3 g; **NKT:** 10 g; **Błonnik:** 21,72 g; **Sól:** 4,5 g