

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

<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%</b> <b>tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>6. <b>Parówki jedynecki indykpol premium 64.00g</b></li> <li>7. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>8. Papryka żółta 50.00g</li> <li>9. Sałata 5.00g</li> <li>10. 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 grochowa 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 46%, <b>Seler korzeniowy 12%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, <b>Boczek wędzony Morliny 3%</b>, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0%</li> <li>2. <b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, <b>Mąka pszena typ 500 4%</b>, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, 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>Surówka colesław 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 14%, Cebula 7%, <b>Majonez 4%</b>, <b>Śmietana 18%</b> <b>tłuszczu 4%</b>, Cukier 2%, Sól biała 0%</li> <li>6. Gruszka 130.00g</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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. Szyunka z piersi kurczaka 50.00g</li> <li>6. Ogórek 90.00g</li> <li>7. Roszponka warzywna 10.00g</li> <li>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>
<b>II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2128,6 kcal; **Białko:** 103,1 g; **Węglowodany:** 315,92 g; **w tym Cukry:** 72,67 g; **Tłuszcze:** 57,5 g; **NKT:** 14,8 g; **Błonnik:** 32,92 g; **Sól:** 5,6 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% 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></p> <p>7. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>8. Rukola 10.00g</p> <p>9. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>10. Pomidor 50.00g</p> <p>11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Barszcz biały 400.00g</b> składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, <b>Płatki owsiane 5%, Mąka żytnia 5%, Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 1%</b>, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>2. Leczo 220.00g składniki: Pomidor 22%, Cukinia 17%, Papryka zielona 17%, Fasolka szparagowa mrożona 12%, Kielbasa zwyczajna 10%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0%, Czosnek 0%</p> <p>3. <b>Bulki pszenne zwykłe 70.00g</b></p> <p>4. Banan 120.00g</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, cukier 4%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>5. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Papryka żółta 50.00g</p> <p>9. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<b>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa morliny 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2252,1 kcal; **Białko:** 98,6 g; **Węglowodany:** 344,27 g; w tym **Cukry:** 83 g; **Tłuszcze:** 59,4 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 27,39 g; **Sól:** 6,82 g

<b>Dzień: 3 - Piątek, 2023-11-24</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 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>6. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></p> <p>7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p> <p>8. Ogórek 50.00g</p> <p>9. Pomidor 50.00g</p> <p>10. Sałata 5.00g</p> <p>11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Zupa fasolowa 350.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, <b>Boczek wędzony Morliny 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%</b>, Marchew 9%, <b>bulka kajzerka 6%</b> [składniki: mąka <b>pszenna</b> (środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy), woda, drożdże, sól, cukier, środki do przetwarzania maki – polepszacz do pieczywa <b>pszennego</b> (mąkapszena, emulgator: E 472e)], Por 6%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bulka tarta 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: kapusta pekińska 57%, marchew 16%, jabłko 16%, cebula 8%, olej rzepakowy 3%</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 44%</b>, Ryż biały 40%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b>, Cukier 2%, Galaretka o smaku truskawkowym 2%, Kisiel o smaku truskawkowym 2%</p> <p>2. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>3. <b>Otręby pszenne 30.00g</b></p> <p>4. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<b>II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2296 kcal; **Białko:** 92,5 g; **Węglowodany:** 371,34 g; **w tym Cukry:** 87,76 g; **Tłuszcze:** 59 g; **NKT:** 20,4 g; **Błonnik:** 45,77 g; **Sól:** 5,39 g

**Dzień: 4 - Sobota, 2023-11-25**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>6. <b>Domowy pasztet mięsny- 70.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, <b>Bułki pszenne zwykłe 21%, Jaja kurze całe 8%,</b> Marchew 8%, Cebula 4%</p> <p>7. Pomidor 90.00g</p> <p>8. Sałata 10.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 41%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>Seler korzeniowy 2%,</b> Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. <b>Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony</b> składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%,</p> <p>3. Kasza gryczana 140.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, cukier 4%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Sałata 5.00g</p> <p>7. <b>Parówki jedyneczki indykpol premium 60.00g</b></p> <p>8. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>9. Papryka zielona 50.00g</p> <p>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2407,5 kcal; **Białko:** 101,1 g; **Węglowodany:** 352,34 g; **w tym Cukry:** 63,4 g; **Tłuszcze:** 73,4 g; **NKT:** 18,9 g; **Błonnik:** 33,86 g; **Sól:** 5,43 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 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>Papryka żółta 50.00g</li> <li>Miód pszczeli 30.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 5%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Surówka ze świeżych warzyw 220.00g składniki: Por 55%, Marchew 23%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14%</b>, Jabłko 8%,</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 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</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>Majonez Roleski 20.00g</b></li> <li>Szczypiorek 5.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</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>
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2035,1 kcal; **Białko:** 92,4 g; **Węglowodany:** 292,06 g; w tym **Cukry:** 84,6 g; **Tłuszcze:** 61,3 g; **NKT:** 14,1 g; **Błonnik:** 27,4 g; **Sól:** 5,02 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 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>6. Szynka wiejska 50.00g</p> <p>7. Ogórek 50.00g</p> <p>8. Papryka żółta 50.00g</p> <p>9. Rukola 10.00g</p> <p>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Barszcz czerwony z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 52%, Burak 21%, Marchew 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. <b>Udko z kurczaka duszone 120.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 98%, Czosnek 1%, Zioła prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 215.00g składniki: Cukinia 56%, Marchew 28%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Śmietana 18% tłuszczu 7%</b></p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, cukier 4%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>5. <b>Ogonówka 50.00g</b></p> <p>6. Papryka czerwona 90.00g</p> <p>7. Sałata 10.00g</p> <p>8. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></p> <p>9. 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, Ogonówka 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2215,1 kcal; **Białko:** 94,3 g; **Węglowodany:** 322,07 g; w tym **Cukry:** 63,1 g; **Tłuszcze:** 67,3 g; **NKT:** 15,9 g; **Błonnik:** 28,36 g; **Sól:** 5,62 g

Dzień: 7 - Wtorek, 2023-11-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
<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. Baleron gotowany 50.00g</p> <p>6. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>7. Roszponka warzywna 10.00g</p> <p>8. Papryka zielona 50.00g</p> <p>9. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>10. Musli pełnoziarniste 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%</p> <p>11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>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%</p> <p>2. Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 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%</p> <p>3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 43%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%, Pieprz czarny mielony 2%</p> <p>4. Ziemniaki 280.00g</p> <p>5. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta biała 57%, Jabłko 16%, Marchew 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, cukier 4%</p> <p>7.</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. Schab swojski gotowany 50.00g</p> <p>6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>7. Pomidor 50.00g</p> <p>8. Ogórek 50.00g</p> <p>9. Jaja gotowane 25.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>10. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2245,4 kcal; Białko: 98,4 g; Węglowodany: 317,84 g; w tym Cukry: 71,45 g; Tłuszcze: 71,6 g; NKT: 16,7 g; Błonnik: 32,54 g; Sól: 6,61 g

**Dzień: 8 - Środa, 2023-11-29**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Otręby pszenne na mleku 2% 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9%</b></li><li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li><li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li><li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li><li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li><li>6. <b>Jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</li><li>7. Papryka czerwona 50.00g</li><li>8. Papryka żółta 50.00g</li><li>9. Szczypiorek 10.00g</li> <li>10. 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 z soi z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 25%, Marchew 21%, Pietruszka korzeń 12%, <b>Seler korzeniowy 12%</b>, Por 12%, <b>Soja nasiona suche 11%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Pietruszka liście 2%, Porcja rosółowa z kurczaka 2%, Majeranek suszony 1%</li><li>2. <b>Risotto z mięsem i warzywami 200.00g duszone</b> składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 33%, Wieprzowina łopatka 26%, Ryż biały 15%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Seler korzeniowy 2%</b></li><li>3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0%</li><li>4. Pomarańcza 120.00g</li><li>5. 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 50.00g</b></li><li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li><li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li><li>4. <b>Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g</b></li><li>5. <b>Połudwica z piersi indyka 60.00g</b></li><li>6. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></li><li>7. Sałata 10.00g</li><li>8. Ogórek 50.00g</li><li>9. Pomidor 50.00g</li><li>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li></ol>
<b>II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna:** 2196,1 kcal; **Białko:** 97,9 g; **Węglowodany:** 376,8 g; **w tym Cukry:** 83,35 g; **Tłuszcze:** 84,3 g; **NKT:** 21,8 g; **Błonnik:** 46,11 g; **Sól:** 4,95 g



Dzień: 9 - Czwartek, 2023-11-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>6. <b>Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%</li> <li>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>8. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>9. Sałata 5.00g</li> <li>10. Jabłko 150.00g</li> <li>11. 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 koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b></li> <li>2. <b>Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatkowa 57%, <b>Bulki pszenne zwykłe 15%</b>, <b>Bulka tarta 11%</b>, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 28%, <b>Kefir 2% tłuszczu 14%</b>, Szczypiorek 7%</li> <li>5. 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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Papryka zielona 50.00g</li> <li>8. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%</b>, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>
<b>II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2251,3 kcal; **Białko:** 99,1 g; **Węglowodany:** 337,2 g; **w tym Cukry:** 71,92 g; **Tłuszcze:** 63,3 g; **NKT:** 16,6 g; **Błonnik:** 32,26 g; **Sól:** 5,48 g

**Dzień: 10 - Piątek, 2023-12-01**

<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 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>6. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>7. <b>Ser topiony edamski 50.00g</b></p> <p>8. Ogórek 50.00g</p> <p>9. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>10. Rukola 10.00g</p> <p>11. 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 38%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. <b>Makaron z białym serem duszony 200.00g</b> składniki: <b>Makaron bezjajeczny 45%</b>, <b>Ser twarogowy półtłusty 22%</b>, Por 20%, Cebula 10%, <b>Boczek wędzony 3%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. Banan 120.00g</p> <p>4. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, cukier 4%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>5. <b>Pasta z makreli z koperkiem 60.00g</b> składniki: <b>Makrela wędzona 71%</b>, <b>Szczypiorek 14%</b>, <b>Majonez 11%</b>, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<b>II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna:** 2245,6 kcal; **Białko:** 85,9 g; **Węglowodany:** 327,61 g; **w tym Cukry:** 85,7 g; **Tłuszcze:** 71,2 g; **NKT:** 22,1 g; **Błonnik:** 24,78 g; **Sól:** 6,97 g