

JADŁOSPIS 22.11.2023r. - 01.12.2023r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Środa, 2023-11-22		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</p> <p>2. Bułka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</p> <p>5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>6. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>7. Papryka żółta 50.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>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%</p> <p>2. Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Mąka pszenna typ 500 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0%</p> <p>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g</p> <p>4. Ziemniaki 250.00g</p> <p>5. Surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 54%, Marchew 22%, Cebula 11%, Majonez 11%, Cukier 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, 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. Ogórek 90.00g</p> <p>5. Roszponka warzywna 10.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II śniadanie: koktajl z owocami: banan 50.00g, kefir 2% tłuszczu 200.00g</p>		
<p>Podwieczorek: gruszka 130.00g (szt), herbatniki 20.00g</p>		
<p>II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2230,1 kcal; **Białko:** 112 g; **Węglowodany:** 275,11 g; w tym **Cukry:** 67,72 g; **Tłuszcze:** 81,6 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 26,58 g; **Sól:** 4,21 g

Dzień: 2 - Czwartek, 2023-11-23

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki jaglane na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Ser żółty 50.00g</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</p> <p>7. Pomidor 50.00g</p> <p>8. Rukola 10.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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. Leczo 200.00g składniki: Pomidor 22%, Cukinia 17%, Papryka zielona 17%, Fasolka szparagowa mrożona 12%, Kiełbasa 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. Bulka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>4. Banan 120.00g</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, 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. Jabłko 100.00g</p> <p>4. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 27%**, **Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%**, Rodzynki suszone 5%, **Orzechy włoskie**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2079,6 kcal; **Białko:** 85,2 g; **Węglowodany:** 294,08 g; **w tym Cukry:** 69,3 g; **Tłuszcze:** 68,3 g; **NKT:** 20,5 g; **Błonnik:** 26,59 g; **Sól:** 4,75 g

Dzień: 3 - Piątek, 2023-11-24

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. Ser topiony edamski 50.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Sałata 5.00g 8. Miód pszczeli 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa fasolowa 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 31%, Fasola biała nasiona suche 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Śmietana 12% tłuszczu 8%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Boczek wędzony Morliny 5%, Mąka pszenna typ 500 4%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Ryba z pieca 100.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz naturalny mielony 0% 3. Ziemniaki 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: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron z białym serem 200.00g składniki: Makaron bezjajeczny 63%, Ser twarogowy półtłusty 32%, Masło prawdziwe 82% tł. 5% 2. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 3. Płatki owsiane 30.00g 4. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
<p>II śniadanie: galaretka owocowa 200.00g, jabłko 150.00g (szt)</p>		
<p>Podwieczorek: chrupki kukurydziane 25.00g, gruszka 130.00g (szt)</p>		
<p>II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2416,8 kcal; **Białko:** 102,3 g; **Węglowodany:** 349,24 g; **w tym Cukry:** 68,26 g; **Tłuszcze:** 74,8 g; **NKT:** 21,7 g; **Błonnik:** 31,61 g; **Sól:** 3,12 g

Dzień: 4 - Sobota, 2023-11-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</p> <p>2. Bułka grahamka 50g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Pasztet mięsny 50.00g składniki: Kurczak tuszka 53%, Wątróbka kurczaka 27%, Bulki pszenne zwykłe 7%, Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>8. Musli pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>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%</p> <p>2. Kasza gryczana 120.00g</p> <p>3. Gulasz mięsny z warzywami 200g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Marchew 20%</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 147.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>3. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>4. Papryka zielona 50.00g</p> <p>5. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<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: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2279,8 kcal; **Białko:** 99,6 g; **Węglowodany:** 304,05 g; w tym **Cukry:** 47,61 g; **Tłuszcze:** 80,6 g; **NKT:** 14,7 g; **Błonnik:** 30,32 g; **Sól:** 5,2 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2023-11-26		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Serek wiejski naturalny 200.00g</p> <p>5. Pierś gotowana z indyka 50.00g</p> <p>6. Papryka żółta 50.00g</p> <p>7. Ogórek 50.00g</p> <p>8. Miód pszczele 30.00g</p>	<p>1. Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielona 0%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. Dorsz.pulpety pieczone 80.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%, Marchew 9%, bułka kajzerka 6% [składniki: mąka pszenna(środek do przetwarzania maki: kwas askorbinowy),woda, drożdże, sól, cukier, środki do przetwarzania maki – polepszacz do pieczywa pszennego (mąkapszena, emulgator: E 472e)], Por 6%, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Ziemniaki 250.00g</p> <p>3. Surówka ze świeżych warzyw 190.00g składniki: Por 53%, Marchew 16%, Jabłko 16% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%</p> <p>4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>5. Majonez Roleski 20.00g</p> <p>6. Szczypiorek 5.00g</p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%</p>
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, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2167,6 kcal; **Białko:** 93,7 g; **Węglowodany:** 267,56 g; **w tym Cukry:** 69,17 g; **Tłuszcz:** 85,7 g; **NKT:** 12,7 g; **Błonnik:** 24,88 g; **Sól:** 3,9 g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2023-11-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</p> <p>2. Bułka grahamka 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Szyunka wiejska 50.00g</p> <p>5. Papryka żółta 50.00g</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Rukola 10.00g</p> <p>8. Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosołowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka 120.00g 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 250.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Cukinia 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, 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. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</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: Kefir 2% tłuszczu		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2215,3 kcal; **Białko:** 102,8 g; **Węglowodany:** 284,09 g; **w tym Cukry:** 72,03 g; **Tłuszcze:** 80,5 g; **NKT:** 18,7 g; **Błonnik:** 28,58 g; **Sól:** 4,54 g

Dzień: 7 - Wtorek, 2023-11-28

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. Parówki jedynecki indykpol premium 60.00g 6. Rzodkiewka 50.00g 7. Papryka zielona 50.00g 8. Roszonka warzywna 10.00g 9. Serek wiejski naturalny 200.00g 	<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 250.00g 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: Woda wodociągowa 91%, 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. Pomidor 50.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
<p>II śniadanie: kisiel o smaku owocowym 200.00g, banan 60.00g (½ szt)</p>		
<p>Podwieczorek: śliwki 100.00g (szt), Biszkopty okrągłe 20.00g</p>		
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2303,1 kcal; **Białko:** 109,8 g; **Węglowodany:** 277,43 g; w tym **Cukry:** 69,54 g; **Tłuszcze:** 89,8 g; **NKT:** 17,3 g; **Błonnik:** 27,39 g; **Sól:** 4,06 g

Dzień: 8 - Środa, 2023-11-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Otręby pszenne na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Papryka żółta 50.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Szcypiorek 10.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>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%</p> <p>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%</p> <p>3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 25%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>4. Grejpfrut 120.00g</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. Bułka grahamka 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g</p> <p>3. Polędwica z piersi indyka 40.00g</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>5. Sałata 5.00g</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Pomidor 50.00g</p> <p>8. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</p>
II śniadanie: koktajl z owocami: Kefir 2 % tłuszczu 200.00g , truskawki mrożone 50.00g		
Podwieczorek: Mandarynka 60.00g (szt), Chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2115,6 kcal; **Białko:** 100,4 g; **Węglowodany:** 241,6 g; **w tym Cukry:** 70,72 g; **Tłuszcze:** 92,9 g; **NKT:** 19,5 g; **Błonnik:** 44,48 g; **Sól:** 3,57 g

Dzień: 9 - Czwartek, 2023-11-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</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. Rzodkiwka 50.00g</p> <p>7. Papryka żółta 50.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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. Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 57%, Bulki pszenne zwykłe 15%, Bulka tarta 11%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 28%, Kefir 2% tłuszczu 14%, Szczypiorek 7%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>3. Szynka gotowana 50.00g</p> <p>4. Serek wiejski naturalny 200.00g</p> <p>5. Ketchup łagodny 15.00g</p> <p>6. Pomidor 50.00g</p> <p>7. Papryka zielona 50.00g</p> <p>8. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: winogrona 80.00g, herbatniki 20.00g		
Podwieczorek: Rogal maślany 55.00g, mandarynka 60.00g (szt)		
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2290,4 kcal; **Białko:** 99,9 g; **Węglowodany:** 290,77 g; w tym **Cukry:** 60,3 g; **Tłuszcze:** 86,3 g; **NKT:** 21,4 g; **Błonnik:** 24,76 g; **Sól:** 6,39 g

Dzień: 10 - Piątek, 2023-12-01

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</p> <p>2. Bułka grahamka 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>8. Rukola 10.00g</p>	<p>1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. Makaron z białym serem 200.00g składniki: Makaron bezjajeczny 57%, Ser twarogowy półtłusty 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14%</p> <p>3. Pomarańcza 120.00g</p> <p>4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. Bułka wieloziarnista 60.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>3. Pasta z makreli z koperkiem 50.00g składniki: Makreła wędzona 71%, Szczypiorek 14%, Majonez 11%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Sałata 5.00g</p> <p>6. Ser żółty gouda 30.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Marchew súpki 100.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g (1/2szt), ciasto drożdżowe 80.00g		
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2089,1 kcal; **Białko:** 88,5 g; **Węglowodany:** 267,57 g; w tym **Cukry:** 52,9 g; **Tłuszcze:** 79,3 g; **NKT:** 19,4 g; **Błonnik:** 24,72 g; **Sól:** 3,59 g