

## JADŁOSPIS 22.11.2023r. - 01.12.2023r.

### DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Środa, 2023-11-22		
I śniadanie	obiad	kolacja
<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 żytni razowy 50.00g</b></li><li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li><li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li>5. <b>Parówki jedyneczki indyk pol premium 60.00g</b></li><li>6. Pomidor 100.00g</li><li>7. Sałata 5.00g</li><li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li><li>2. <b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Zioła prowansalskie 0%, Bazyliia suszona 0%</li><li>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g</li><li>4. Ziemniaki średnio 280.00g</li><li>5. <b>Marchew oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 87%, <b>Bulka tarta 7%, Margaryna mr słyne 7%</b></li><li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li><li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li><li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li>4. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li><li>5. Pomidor 100.00g</li><li>6. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li><li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ol>
<b>II śniadanie:</b> jabłko 150.00g		
<b>Podwieczerek:</b> chrupki kukurydziane 30.00g		
<b>II kolacja:</b> chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, pierś gotowana z indyka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2069,4 kcal; **Białko:** 97,8 g; **Węglowodany:** 296,38 g; w tym **Cukry:** 47,75 g; **Tłuszcze:** 62,1 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 33,24 g; **Sól:** 6,35 g

<b>Dzień: 2 - Czwartek, 2023-11-23</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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%</li> <li><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%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Ziemniaki średnio 280.00g</li> <li>Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ]		
<b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g, Grejpfrut 120.00g</b>		
<b>Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g</b>		
<b>II kolacja: Chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2005,7 kcal; **Białko:** 94,5 g; **Węglowodany:** 271,82 g; w tym **Cukry:** 47,82 g; **Tłuszcze:** 66 g; **NKT:** 16,1 g; **Błonnik:** 27,02 g; **Sól:** 6,28 g

**Dzień: 3 - Piątek, 2023-11-24**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%</b>, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety 120.00g pieczone</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%</b>, Marchew 9%, <b>Bułki pszenne zwykłe 6%</b>, 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%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 280.00g</li> <li>4. <b>Buraki z jabłkami 150.00g</b> składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Pasztet klasyczny sojowy 113.00g</b> [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO), warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko <b>sojowe 6%</b> (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (<b>gorczyca</b>), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską.]</li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. Pomidor 90.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie: Maślanka naturalna 250.00g</b>		
<b>Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g</b>		
<b>II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2008,5 kcal; **Białko:** 78,8 g; **Węglowodany:** 247,28 g; w tym **Cukry:** 41,96 g; **Tłuszcze:** 84 g; **NKT:** 17,7 g; **Błonnik:** 26,48 g; **Sól:** 6,72 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%, Kasza manna 10%</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>5. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Sałata 10.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</b></p> <p>2. <b>Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%, Brokuł mrożony 23%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 23%</p> <p>3. <b>Kasza jęczmienna perłowa 140.00g</b></p> <p>4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, <b>bułka tarta 6%, margaryna mr słynne 6%</b></p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>4. <b>Parówki jedyneczki indyk pol premium 60.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Sałata 5.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie:</b> Jabłko 150.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Grejpfrut 120.00g		
<b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2255 kcal; **Białko:** 86,2 g; **Węglowodany:** 332,33 g; w tym **Cukry:** 57,02 g; **Tłuszcze:** 72,2 g; **NKT:** 20,9 g; **Błonnik:** 34,6 g; **Sól:** 5,32 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2023-11-26		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b> , Kakao 16% proszek 2% 2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b> 3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b> 4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 5. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b> 6. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b> 7. Pomidor 100.00g	8. <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> 9. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b> , Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% 10. Ziemniaki 280.00g 11. Surówka 55.00g składniki: Sałata 64%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36%</b> 12. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%	1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b> 2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b> 3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b> 5. <b>Margaryna mr słynne 10.00g</b> 6. Pomidor 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 50%</b> , <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b> , <b>Herbata czarna 1%</b>
<b>II śniadanie:</b> Mandarynka 60.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: <b>chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, 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:** 2020,3 kcal; **Białko:** 107,8 g; **Węglowodany:** 250,01 g; w tym **Cukry:** 40,24 g; **Tłuszcze:** 70,5 g; **NKT:** 19,4 g; **Błonnik:** 22,98 g; **Sól:** 6,29 g

**Dzień: 6 – Poniedziałek, 2023-11-27**

I śniadanie	obiad	kolacja
<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 żytni razowy 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>5. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></p> <p>6. <b>Ser topiony 50.00g</b></p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>9. <b>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>10. <b>Schab pieczony z rękawa 120.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>11. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g</p> <p>12. Ziemniaki 280.00g</p> <p>13. Surówka 140.00g składniki: Brokuły 86%, <b>Bułka tarta 7%, Margaryna mr słynne 7%</b></p> <p>14. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>4. <b>Ogonówka 50.00g</b></p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie:</b> Gruszka 130.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Marche słupek 100.00g		
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2135,1 kcal; **Białko:** 97,5 g; **Węglowodany:** 290,23 g; **w tym Cukry:** 48,52 g; **Tłuszcze:** 72,3 g; **NKT:** 21,6 g; **Błonnik:** 33,46 g; **Sól:** 6,85 g

**Dzień: 7 - Wtorek, 2023-1-28**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb żytni razowy 50.00g</li> <li>2. Chleb wieloziarnisty 50.00g</li> <li>3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</li> <li>4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</li> <li>5. Płatki owsiane 30.00g</li> <li>6. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa jarzynowa z ryżem 2016 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%</li> <li>2. Pulpety z mięsa mieszanego. Gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 33%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, Bułki pszenne zwykłe 13%, Marchew 13%, Jaja kurze całe 5%, Pietruszka liście 1%</li> <li>3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%</li> <li>4. Ziemniaki średnio 280.00g</li> <li>5. Pomidor 120.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chleb żytni razowy 50.00g</li> <li>2. Chleb wieloziarnisty 50.00g</li> <li>3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</li> <li>4. Schab swojski gotowany 50.00g</li> <li>5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%</li> </ol>

**II śniadanie: Seler naciowy 100.00g, jogurt naturalny 2% tłuszczu 50.00g**

**Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g**

**II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g**

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

**Wartość energetyczna: 2060,6 kcal; Białko: 104,7 g; Węglowodany: 268,71 g; w tym Cukry: 34,39 g; Tłuszcze: 69,2 g; NKT: 15,9 g; Błonnik: 28,34 g; Sól: 6,64 g**

**Dzień: 8 - Środa, 2023-11-29**

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Makaron na mleku 2%</b> 350.00g składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>7. Sałata 10.00g</p> <p>8. Pomidor 90.00g</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>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%</p> <p>2. <b>Risotto z mięsem i warzywami 220.00g duszone</b> składniki: Wieprzowina łopatką 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>4. <b>Połędwica z piersi indyka 40.00g</b></p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie:</b> Pomarańcza 120.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 250.00g		
II kolacja: <b>chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, połędwica z piersi indyka 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2078,9 kcal; **Białko:** 86,3 g; **Węglowodany:** 267,95 g; w tym **Cukry:** 40,38 g; **Tłuszcze:** 79,7 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 28,09 g; **Sól:** 6,08 g



Dzień: 9 - Czwartek, 2023-11-30		
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 żytni razowy 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>5. <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>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>7. Sałata 10.00g</p> <p>8. Pomidor 90.00g</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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%, Pietruszka liście 1%</b></p> <p>2. <b>Udko z kurczaka gotowane 120.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0%</p> <p>3. Ziemniaki średnio 280.00g</p> <p>4. Surówka 140.00g składniki: Fasolka szparagowa 86%, <b>Bułka tarta 7%, Margaryna mr słyne 7%</b></p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>4. <b>Parówki jedynecki indyk pol premium 60.00g</b></p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie:</b> Gruszka 130.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: <b>chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser topiony 50.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2243,4 kcal; **Białko:** 103,1 g; **Węglowodany:** 277,11 g; w tym **Cukry:** 43,93 g; **Tłuszcze:** 86,6 g; **NKT:** 25,9 g; **Błonnik:** 28,49 g; **Sól:** 5,6 g

Dzień: 10 – Piątek, 2023-12-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%</b> , Płatki kukurydziane 20% 2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b> 3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b> 4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 5. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b> 6. Pomidor 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b> 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	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 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b> , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. <b>Makaron z białym serem gotowany 200.00g</b> składniki: <b>Makaron bezjajeczny 63%</b> , <b>Ser twarogowy półtłusty 32%</b> , <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5%</b> 3. Gruszka 130.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%	1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b> 2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b> 3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 4. <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% 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
<b>II śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Marchew súpki 100.00g		
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2289,4 kcal; **Białko:** 98,2 g; **Węglowodany:** 345,09 g; w tym **Cukry:** 45,58 g; **Tłuszcze:** 64,1 g; **NKT:** 15,9 g; **Błonnik:** 30,5 g; **Sól:** 6,47 g