

JADŁOSPIS 02.11.2023r. - 11.11.2023r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Czwartek, 2023-11-02		
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. Bulka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Schab swojski gotowany 50.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Papryka żółta 50.00g 7. Sałata 5.00g 8. Pomidor 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0% 2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g 3. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Warzywa gotowane 170.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7%, 6. Jabłko 150.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka pszenna zwykła 70.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Pierś gotowana z indyka premium 60.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		
II śniadanie: Pomarańcza 240.00g, Biszkopty okrągłe 20.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2168,6 kcal; **Białko:** 96,6 g; **Węglowodany:** 277,14 g; w tym **Cukry:** 69,67 g; **Tłuszcze:** 82,3 g; **NKT:** 14,7 g; **Błonnik:** 34,02 g; **Sól:** 4,96 g

Dzień: 2 - Piątek, 2023-11-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Jaja gotowane 75.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 50.00g Papryka zielona 50.00g Miód pszczeli 30.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%, 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa 350.00g składniki: Ziemiaki 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% Makaron pełnoziarnisty duszony z serem feta i szpinakiem gotowany 220.00g składniki: Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 33%, Szpinak mrożony 33%, Ser typu Feta 16%, Śmietana 18% tłuszczu 16%, Czosnek 2%, Pieprz czarny mielony 0% Mandarynka 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Papryka czerwona 50.00g Ogórek 50.00g Pasta z makreli 97.00g składniki: Makrela wędzona 62%, Cebula 21%, Jaja gotowane 12% składniki: Jaja kurze całe 100%, Szcypiorek 5% Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Serek wiejski naturalny 200.00g		
II śniadanie: Gruszka 130.00g, Galaretko o smaku owocowym 200.00g		
Podwieczorek: Herbatniki 20.00g , Nektarynka 115.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2194 kcal; **Białko:** 97 g; **Węglowodany:** 262,65 g; **w tym Cukry:** 57,94 g; **Tłuszcze:** 90,3 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 29,04 g; **Sól:** 4,46 g

Dzień: 3 - Sobota, 2023-11-04		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Paszтет klasyczny sojowy sante 56.00g [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko sojowe 6% (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (gorczyca), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską.] 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% Salata 5.00g Jabłko 150.00g Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szczawiowa z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Zrazy wieprzowe smażone 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 52%, Cebula 15%, Bulki pszenne zwykłe 10%, Jaja kurze całe 7%, Bulka tarta 7%, Mąka pszenna typ 500 7% Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Pierś gotowana z indyka premium 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Ogórek 50.00g Papryka czerwona 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki mrożone 50.00g, Kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g , Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2338,3 kcal; **Białko:** 96,3 g; **Węglowodany:** 300,6 g; **w tym Cukry:** 65,12 g; **Tłuszcze:** 89,4 g; **NKT:** 17,5 g; **Błonnik:** 27,5 g; **Sól:** 4,38 g

Dzień: 4 - Niedziela, 2023-11-05		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 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.] Pomidor 50.00g Ogórek 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 2016 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0% Ziemniaki średnio 250.00g Sałata zielona z olejem 45.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 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 zielony 0%, Liść laurowy 0% Papryka zielona 50.00g Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g , Płatki kukurydziane 25.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym 200.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Banan 60.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2135,4 kcal; **Białko:** 102 g; **Węglowodany:** 253,29 g; **w tym Cukry:** 55,17 g; **Tłuszcze:** 84,6 g; **NKT:** 16,6 g; **Błonnik:** 23,87 g; **Sól:** 3,95 g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2023-11-06		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% Papryka czerwona 50.00g Jabłko 150.00g Szczypiorek 5.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 42%, Kalafior 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 6%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Kapusta biała 4%, Pietruszka korzeń 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Pietruszka liście 1% Śmietana 12% tłuszczu 15.00g Pieczeń rzymska pieczona z mięsa mieszanego 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Wołowina pieczeń 36%, Bulki pszenne zwykłe 14%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Kasza jęczmienna perłowa kupiec 120.00g Sos pieczarkowy 30.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny mielony 0% Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Szynka gotowana 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Ogórek 50.00g Sałata 5.00g Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		
II śniadanie: Biszkopty okrągłe 20.00g , Mandarynka 60.00g		
Podwieczorek: Śliwki 80.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2359,5 kcal; **Białko:** 92,9 g; **Węglowodany:** 326,61 g; w tym **Cukry:** 55,72 g; **Tłuszcze:** 80,9 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 23,69 g; **Sól:** 4,28 g

Dzień: 6 - Wtorek, 2023-11-07		
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% tłuszczu 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. Papryka zielona 50.00g</p> <p>6. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Serek wiejski naturalny 100.00g</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata SAGA czarna w torebkach 1%</p>	<p>1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. Dorsz. kotlet mielony. smażony 100.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 58%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, Bułki pszenne zwykłe 5%, Cebula 5%, Bułka tarta 5%, Jaja kurze całe 3%</p> <p>3. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g składniki: Marchew 47%, Por 20%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%</p> <p>4. Ziemniaki średnio 250.00g</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 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>3. Szynkówka wieprzowa 50.00g</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		
II śniadanie: Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g, Gruszka 150.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 60.00g, Jabłko 70.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2252,1 kcal; **Białko:** 102,3 g; **Węglowodany:** 286,63 g; **w tym Cukry:** 57,59 g; **Tłuszcze:** 84,5 g; **NKT:** 14,9 g; **Błonnik:** 32,34 g; **Sól:** 4,47 g

Dzień: 7 - Środa, 2023-11-08

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% tłuszczu 20.00g</p> <p>4. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 70.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</p> <p>5. 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>	<p>1. Zupa solferino 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Kapusta biała 13%, Marchew 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. Szynka duszona w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. Ziemniaki średnio 250.00g</p> <p>4. Mizeria z jogurtem 140.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%</p> <p>5. Pomarańcza 120.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 2016 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. Bulka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>3. Schab swojski gotowany 50.00g</p> <p>4. Ogórek 50.00g</p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki mrożone 50.00g, Kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Winogrona 80.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2172,5 kcal; **Białko:** 95 g; **Węglowodany:** 252,82 g; **w tym Cukry:** 51,23 g; **Tłuszcze:** 91,6 g; **NKT:** 19,8 g; **Błonnik:** 21,74 g; **Sól:** 4,98 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2023-11-09		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% Bułka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ogórek 50.00g Papryka żółta 50.00g Salata 5.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 10%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 1%, Boczek wędzony 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% Spaghetti duszone z mięsem drobiowym 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 49%, Makaron bez jajeczny 38%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% Banan 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ogonówka 60.00g Pomidor 50.00g Papryka zielona 50.00g Ser żółty 30.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
II śniadanie: Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 150.00g , Jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%		
Podwieczorek: Galaretka o smaku owocowym 200.00g, Mandarynka 60.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2092,3 kcal; **Białko:** 105,3 g; **Węglowodany:** 282,67 g; **w tym Cukry:** 60,88 g; **Tłuszcze:** 65,4 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 24,18 g; **Sól:** 3,98 g

Dzień: 9 - Piątek, 2023-11-10		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g Miód pszczeli 30.00g Papryka czerwona 50.00g Sałata 5.00g Ogórek 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 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 mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0% Dorsz. filety panierowane. smażone 100.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bulka tarta 10%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 4% Ziemniaki średnio 250.00g Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 24%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, Jaja gotowane 7%, Groszek zielony 6%, Majonez 6%, Cebula 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0% Pomidor 100.00g Ser topiony edamski 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: Rogal maślany 55.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2350,3 kcal; **Białko:** 89,7 g; **Węglowodany:** 310,57 g; **w tym Cukry:** 60,37 g; **Tłuszcze:** 89,9 g; **NKT:** 20,8 g; **Błonnik:** 30,28 g; **Sól:** 4,86 g

Dzień: 10 - Sobota, 2023-11-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Schab pieczony z rękawa 50.00g 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% Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 50.00g Papryka zielona 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z brokułami i makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Brokuły mrożone 18%, Marchew 10%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% Kotlet schabowy panierowany. smażony 120.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bulka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% Ziemniaki średnio 250.00g Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Połędwica sopocka 60.00g Papryka żółta 50.00g Ogórek 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Banan 50.00g, Kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g , Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2153,7 kcal; **Białko:** 92,5 g; **Węglowodany:** 252,41 g; **w tym Cukry:** 69,19 g; **Tłuszcze:** 91,2 g; **NKT:** 18,4 g; **Błonnik:** 23,7 g; **Sól:** 4,17 g