

JADŁOSPIS 02.11.2023r. - 11.11.2023r.
DIETA PODSTAWOWA

Dzień: 1 - Czwartek, 2023-11-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Paszтет dziadunia 70.00g 7. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 8. Papryka żółta 50.00g 9. Sałata 5.00g 10. Pomidor 50.00g 11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0% 2. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bułka tarta 7%, 4. Ziemniaki 280.00g 5. Pomarańcza 240.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka premium 60.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2251,7 kcal; **Białko:** 93,3 g; **Węglowodany:** 318,1 g; **w tym Cukry:** 75,08 g; **Tłuszcze:** 74,5 g; **NKT:** 21,2 g; **Błonnik:** 32,39 g; **Sól:** 6,54 g

Dzień: 2 - Piątek, 2023-11-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Jaja gotowane 75.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Papryka zielona 50.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa 350.00g 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% 2. Makaron pełnoziarnisty duszony z serem feta i szpinakiem 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% 3. Mandarynki 120.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9% , cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Salatka śledziowa z warzywami 265.00g składniki: Ziemniaki 38%, Śledź marynowany 19%, Cebula 11%, Jaja gotowane 9% składniki: Jaja kurze całe 100%, Ogórek kwaszony 8%, Majonez 8%, Fasola czerwona konserwowa 7% 6. Papryka czerwona 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2248 kcal; **Białko:** 88 g; **Węglowodany:** 312,54 g; w tym **Cukry:** 82,35 g; **Tłuszcze:** 78,8 g; **NKT:** 21,3 g; **Błonnik:** 31,84 g; **Sól:** 6,33 g

Dzień: 3 - Sobota, 2023-11-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Paszтет klasyczny sojowy 113.00g [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.] 7. Sałata 5.00g 8. Jabłko 150.00g 9. Pomidor 50.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szczawiowa z ziemniakami 400.00g 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% 2. Zrazy wieprzowe smażone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Cebula 15%, Bulki pszenne zwykle 10%, Jaja kurze całe 7%, Bulka tarta 7%, Mąka pszenna typ 500 7% 3. Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%

II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2415,9 kcal; **Białko:** 87,5 g; **Węglowodany:** 347,9 g; w tym **Cukry:** 72,52 g; **Tłuszcze:** 81,8 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 31,49 g; **Sól:** 6,16 g

Dzień: 4 - Niedziela, 2023-11-05		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Parówki jedynecki premium 60.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Banan 120.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 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% 2. Udko z kurczaka duszone 150.00g 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% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Sałata zielona z olejem 45.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 5. Gruszka 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Polędwica sopocka 60.00g 6. Papryka zielona 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Serek wiejski naturalny 200.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2305,6 kcal; **Białko:** 116,9 g; **Węglowodany:** 295,22 g; **w tym Cukry:** 82,75 g; **Tłuszcze:** 78,5 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 24,8 g; **Sól:** 4,88 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% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% Szczypiorek 5.00g Papryka czerwona 50.00g Jabłko 150.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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 z mięsa mieszanego pieczona 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 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 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka gotowana 50.00g Ser żółty 30.00g Ogórek 50.00g Salata 5.00g Pomidor 50.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2396,5 kcal; **Białko:** 92,6 g; **Węglowodany:** 360,22 g; w tym **Cukry:** 64,5 g; **Tłuszcze:** 70,9 g; **NKT:** 18,6 g; **Błonnik:** 26,87 g; **Sól:** 5,4 g

Dzień: 6 - Wtorek, 2023-11-07

I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. 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% 7. Ser topiony edamski 50.00g 8. Papryka zielona 50.00g 9. Rzodkiewka 50.00g 10. Sałata 5.00g 11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g składniki: Marchew 47%, Por 20%, Jabłko 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13% 5. Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 150.00g 6. Banan 60.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Szynkówka wieprzowa 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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%</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2250,9 kcal; **Białko:** 97 g; **Węglowodany:** 311,45 g; **w tym Cukry:** 75,88 g; **Tłuszcze:** 75,4 g; **NKT:** 20,6 g; **Błonnik:** 31,34 g; **Sól:** 6,17 g

Dzień: 7 - Środa, 2023-11-08

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 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. 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.] 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g 9. Dżem owocowy niskosłodzony 70.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 2. Szyńka duszona w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Mizeria z jogurtem 140.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Kielbasa żywiecka 60.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 9. Płatki owsiane 30.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Pierś gotowana gotowana z indyka premium 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2229,7 kcal; **Białko:** 88,9 g; **Węglowodany:** 306,12 g; w tym **Cukry:** 85,99 g; **Tłuszcze:** 77,9 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 26,25 g; **Sól:** 6,65 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2023-11-09		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Papryka żółta 50.00g 9. Sałata 5.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa fasolowa ii wersja 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% 2. 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% 3. Banan 120.00g 4. Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 150.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Ogonówka 60.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Papryka zielona 50.00g 8. Ser topiony edamski 50.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2214,9 kcal; **Białko:** 106 g; **Węglowodany:** 313,1 g; **w tym Cukry:** 75,3 g; **Tłuszcze:** 64,9 g; **NKT:** 20,2 g; **Błonnik:** 23,08 g; **Sól:** 5,52 g

Dzień: 9 - Piątek, 2023-11-10		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Papryka czerwona 50.00g 10. Sałata 5.00g 11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. 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% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 882% tłuszczu 10.00g 5. 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% 6. Pomidor 100.00g 7. Ser żółty 30.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2134,7 kcal; **Białko:** 87,3 g; **Węglowodany:** 311,82 g; w tym **Cukry:** 80,01 g; **Tłuszcze:** 66 g; **NKT:** 16,3 g; **Błonnik:** 28,2 g; **Sól:** 4,52 g

Dzień: 10 - Sobota, 2023-11-11

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 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%2. Chleb baltonowski 50.00g3. Chleb żytni razowy 25.00g4. Chleb wieloziarnisty 25.00g5. Masło prawdziwe 2% tłuszczu 10.00g6. Parówki jedynecki premium 60.00g7. Maślanka naturalna 250.00g8. Papryka zielona 50.00g9. Pomidor 50.00g	<ol style="list-style-type: none">1. 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%2. 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 spożywcza 0%, Pieprz czarny mielony 0%3. Ziemniaki 280.00g4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0%5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4%	<ol style="list-style-type: none">1. Chleb baltonowski 50.00g2. Chleb żytni razowy 25.00g3. Chleb wieloziarnisty 25.00g4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g5. Polędwica sopocka 60.00g6. Papryka żółta 50.00g7. Ogórek 50.00g8. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g9. Musli pełnoziarniste 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**Wartość energetyczna:** 2338,3 kcal; **Białko:** 96,6 g; **Węglowodany:** 319,63 g; w tym **Cukry:** 81,01 g; **Tłuszcze:** 80,5 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 25,87 g; **Sól:** 6,88 g