

**JADŁOSPIS 12.11.2023r. - 21.11.2023r.**  
**DIETA PODSTAWOWA**

<b>Dzień: 1 - Niedziela, 2023-11-12</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>7. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>10. <b>Otręby pszenne 30.00g</b></li> <li>11. Miód pszczeli 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa grochowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 10%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Por 5%, Groch nasiona suche 3%, <b>Boczek wędzony 1%</b>, Pieprz czarny mielony 0%, Czosnek 0%</li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b></li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Sałata zielona z olejem 35.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>5. Gruszka 130.00g</li> <li>6. 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Papryka żółta 50.00g</li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2130 kcal; **Białko:** 91,5 g; **Węglowodany:** 317,06 g; w tym **Cukry:** 81,19 g; **Tłuszcze:** 62,5 g; **NKT:** 17,7 g; **Błonnik:** 33,43 g; **Sól:** 5,73 g

<b>Dzień: 2 - Poniedziałek, 2023-11-13</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>7. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>8. Pomidor 50.00g</li> <li>9. Papryka zielona 50.00g</li> <li>10. Sałata 5.00g</li> <li>11. Miód pszczeli 30.00g</li> <li>12. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Żurek z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, <b>Żurek zakwas 24%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 2%</b>, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Gołąbki siekane duszone 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 43%, Wieprzowina łopatka 34%, Ryż biały 9%, Cebula 9%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Bulka tarta 2%</b>, <b>Jaja kurze całe 1%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. <b>Sos pomidorowy 30.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazyliia suszona 0%, Oregano suszone 0%</li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Cukinia 59%, Marchew 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></li> <li>6. 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Szyńka z piersi kurczaka 60.00g</li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Papryka żółta 50.00g</li> <li>8. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szyńka z piersi kurczaka 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2359,5 kcal; **Białko:** 104,6 g; **Węglowodany:** 354,6 g; w tym **Cukry:** 61,01 g; **Tłuszcze:** 64,1 g; **NKT:** 17,1 g; **Błonnik:** 27,43 g; **Sól:** 6,97 g

**Dzień: 3 - Wtorek, 2023-11-14**

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 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. Polędwica sopocka 50.00g</li> <li>7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. Sałata 5.00g</li> <li>10. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 120.00g</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>Bułka tarta 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, Marchew 16%, Jabłko 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. 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 ziółowy 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>6. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Papryka zielona 50.00g</li> <li>9. Sałata 5.00g</li> <li>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>, <b>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></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2360,4 kcal; **Białko:** 104,7 g; **Węglowodany:** 342,84 g; **w tym Cukry:** 70,09 g; **Tłuszcze:** 71,4 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 36,54 g; **Sól:** 6,43 g

Dzień: 4 – Środa, 2023-11-15		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Domowy pasztet mięsny 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, <b>Bułki pszenne zwykłe 21%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Marchew 8%, Cebula 4%</li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>9. Sałata 5.00g</li> <li>10. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>11. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>12. Miód pszczeli 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 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%</li> <li>2. <b>Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony</b> składniki: Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%,</li> <li>3. Kasza gryczana 140.00g</li> <li>4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Parówki jedyneczki indykol premium 60.00g</b></li> <li>6. Papryka żółta 50.00g</li> <li>7. Papryka zielona 50.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</li> <li>9. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%</b>, cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2454,8 kcal; **Białko:** 97,9 g; **Węglowodany:** 362,56 g; w tym **Cukry:** 76,24 g; **Tłuszcze:** 75,4 g; **NKT:** 20,5 g; **Błonnik:** 33,23 g; **Sól:** 5,61 g

Dzień: 5 - Czwartek, 2023-11-16		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>7. Dżem wiśniowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>8. Papryka żółta 50.00g</li> <li>9. Ogórek 50.00g</li> <li>10. Sałata 5.00g</li> <li>11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</b> składniki: Marchew 25%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 19%</b>, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%, Por 2%</li> <li>2. <b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, <b>Mąka pszenna 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. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane oprószane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Marchew 31%, Kalafior mrożony 31%, <b>Bulka tarta 7%</b></li> <li>5. Pomarańcza 120.00g</li> <li>6. 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>6. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2435,6 kcal; **Białko:** 121,8 g; **Węglowodany:** 361,12 g; **w tym Cukry:** 84,24 g; **Tłuszcze:** 63 g; **NKT:** 15,8 g; **Błonnik:** 31,77 g; **Sól:** 3,89 g

Dzień: 6 - Piątek, 2023-11-17		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>8. <b>Papryka zielona 50.00g</b></li> <li>9. <b>Sałata 5.00g</b></li> <li>10. <b>Rzodkiewka 50.00g</b></li> <li>11. <b>Miód pszczeli 30.00g</b></li> <li>12. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 400.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 44%, Szpinak mrożony 18%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Ryż biały 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%</b></li> <li>2. <b>Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 46%, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%</b></li> <li>3. <b>Ziemniaki 280.00g</b></li> <li>4. <b>Surówka z ogórków kiszonych 150.00g</b> składniki: <b>Ogórek kwaszony 83%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Musztarda 5%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 0%</b></li> <li>5. <b>Banan 120.00g</b></li> <li>6. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4%</b></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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></li> <li>6. <b>Papryka czerwona 90.00g</b></li> <li>7. <b>Sałata 10.00g</b></li> <li>8. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</b></li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2194,7 kcal; **Białko:** 97,6 g; **Węglowodany:** 318,81 g; **w tym Cukry:** 76,92 g; **Tłuszcze:** 65,2 g; **NKT:** 20,2 g; **Błonnik:** 29,3 g; **Sól:** 6,85 g

Dzień: 7 - Sobota, 2023-11-18		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>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.]</li> <li>7. <b>Maślanka naturalna 250.00g</b></li> <li>8. Pomidor 50.00g</li> <li>9. Papryka zielona 50.00g</li> <li>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 30%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. Kaszotto z kaszy gryczanej z pieczarkami, papryką i zielonym groszkiem 220.00g składniki: Kasza gryczana 31%, Wieprzowina szynka surowa 24%, Papryka czerwona 17%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Groszek zielony 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Rzodkiew biała 59%, Marchew 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></li> <li>4. Gruszka 130.00g</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 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 25.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b> Pomidor 50.00g</li> <li>7. Ogórek 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>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka gotowana morliny 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2155,9 kcal; **Białko:** 96,3 g; **Węglowodany:** 309,88 g; w tym **Cukry:** 80,88 g; **Tłuszcze:** 65,2 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 28,29 g; **Sól:** 6,88 g

<b>Dzień: 8 - Niedziela, 2023-11-19</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Baleron gotowany 50.00g</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li><b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Marchew 10%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Cukier 0%</li> <li>Schab pieczony z rękawa 120.00g 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%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</li> <li>Pomarańcza 120.00g</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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Otręby pszenne 30.00g</b></li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Ogórek 90.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2230,9 kcal; **Białko:** 95 g; **Węglowodany:** 318,07 g; w tym **Cukry:** 88,02 g; **Tłuszcze:** 72,3 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 36,34 g; **Sól:** 5,57 g



<b>Dzień: 9 - Poniedziałek, 2023-11-20</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, <b>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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: <b>Kurczak tuszka 68%</b>, <b>Żelatyna 14%</b>, <b>Marchew 5%</b>, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, <b>Pietruszka korzeń 3%</b>, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Cebula 2%</b></li> <li>7. <b>Ser topiony edamski 50.00g</b></li> <li>8. <b>Pomidor 50.00g</b></li> <li>9. <b>Sałata 5.00g</b></li> <li>10. <b>Jabłko 150.00g</b></li> <li>11. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%</b>, <b>Cukier 4%</b>, <b>Herbata czarna 1%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: <b>Porcja rosółowa z kurczaka 17%</b>, <b>Marchew 17%</b>, <b>Ryż biały 16%</b>, <b>Pietruszka korzeń 9%</b>, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, <b>Por 9%</b>, <b>Koper ogrodowy 9%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b></li> <li>2. <b>Dorsz. filety panierowane. smażone 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%</b>, <b>Olej rzepakowy uniwersalny 10%</b>, <b>Bulka tarta 10%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b></li> <li>3. <b>Ziemniaki 280.00g</b></li> <li>4. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 120.00g</b> składniki: <b>Kapusta kwaszona 64%</b>, <b>Jabłko 21%</b>, <b>Cebula 8%</b>, <b>Olej rzepakowy uniwersalny 4%</b>, <b>Cukier 3%</b></li> <li>5. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 87%</b>, <b>Jabłko 9%</b>, <b>Cukier 4%</b></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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b> <b>Rzodkiewka 50.00g</b></li> <li>6. <b>Papryka zielona 50.00g</b></li> <li>7. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, <b>Cukier 4%</b>, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2449,7 kcal; **Białko:** 103,4 g; **Węglowodany:** 346,15 g; **w tym Cukry:** 68,64 g; **Tłuszcze:** 79,3 g; **NKT:** 23,6 g; **Błonnik:** 31,22 g; **Sól:** 6,01 g

Dzień: 10 - Wtorek, 2023-11-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>7. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>8. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>9. Ogórek 50.00g</li> <li>10. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>11. Sałata 5.00g</li> <li>12. Miód pszczeli 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Kalafior 24%, Porcja rosołowa z kurczaka 24%, Marchew 12%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 12%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%</b>, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b></li> <li>2. <b>Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. duszone 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Mięso z pierśi kurczaka bez skóry 25%, Cebula 17%, <b>Bułki pszenne zwykłe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%</li> <li>3. <b>Sos pieczarkowy 20.00g</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Pieprz czarny czarny 0% Mandarynki 120.00g</li> <li>4. Ziemniaki średnio 280.00g</li> <li>5. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 29%, <b>Kefir 2% tłuszczu 14%</b>, Szczypiorek 7%</li> <li>6. 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pasztet klasyczny sojowy sante 56.00g</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>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Sałata 5.00g</li> <li>8. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>9. <b>Otręby pszenne 30.00g</b></li> <li>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka premium 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2436,6 kcal; **Białko:** 105,6 g; **Węglowodany:** 336,6 g; w tym **Cukry:** 71,63 g; **Tłuszcze:** 83,2 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 40,54 g; **Sól:** 5,01 g