

**JADŁOSPIS 12.11.2023r. - 21.11.2023r.**  
**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

<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% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></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>Płatki owsiane 30.00g</b></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%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 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. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Mandarynka 60.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Marchew słupek 100.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2004,4 kcal; **Białko:** 99,2 g; **Węglowodany:** 264,53 g; w tym **Cukry:** 58,55 g; **Tłuszcze:** 66,8 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 26,23 g; **Sól:** 6,19 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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Sałata 10.00g</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 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%</li> <li>2. <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>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Szyńka z piersi kurczaka 60.00g</li> <li>5. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szyńka z piersi kurczaka 30.00g</b>		
II śniadanie: : <b>Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g</b>		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2051,8 kcal; **Białko:** 102,4 g; **Węglowodany:** 287,25 g; **w tym Cukry:** 58,85 g; **Tłuszcze:** 61,1 g; **NKT:** 15,7 g; **Błonnik:** 28,55 g; **Sól:** 6,25 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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Polędwica sopocka 60.00g</li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Jabłko 150.00g</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 S 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 pieczone 100.00g</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>Bulka tarta 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>3. Ziemniaki 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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Schab. pieczony 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2018,5 kcal; **Białko:** 91,3 g; **Węglowodany:** 288,12 g; w tym **Cukry:** 59,96 g; **Tłuszcze:** 62,9 g; **NKT:** 12,9 g; **Błonnik:** 32,76 g; **Sól:** 4,53 g

**Dzień: 4 - Środa, 2023-11-15**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<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 98%, Kawa INKA 2%</b></li><li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li><li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li><li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li>5. <b>Paszтет drobiowy podlaski drosed 50.00g</b></li><li>6. Pomidor 90.00g</li><li>7. Sałata 10.00g</li><li>8. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li><li>9. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>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></li><li>2. <b>Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 26%, Brokuły mrożone 26%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%,</li><li>3. <b>Kasza jęczmienna perłowa 140.00g</b></li><li>4. Warzywa gotowane oprószone 170.00g składniki: Marchew 59%, Kalafior mrożony 29%, <b>Bulka tarta 6%, Margaryna mr słynne 6%</b></li><li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li><li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li><li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li>4. <b>Parówki jedynećki 60.00g</b></li><li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li><li>6. Pomidor 100.00g</li><li>7. Sałata 5.00g</li><li>8. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbata czarna 1%</li></ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna:** 2258,9 kcal; **Białko:** 90,4 g; **Węglowodany:** 308,41 g; w tym **Cukry:** 58,04 g; **Tłuszcze:** 80,9 g; **NKT:** 23,7 g; **Błonnik:** 32,45 g; **Sól:** 5,12 g

<b>Dzień: 5 - Czwartek, 2023-11-16</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</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>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g</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%</li> <li><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%, Bazylija suszona 0% Ziemniaki 280.00g</li> <li>Warzywa gotowane oprószane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Marchew 31%, Kalafior mrożony 31%, <b>Bulka tarta 7%</b></li> <li>Pomarańcza 120.00g</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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li><b>Ser topiony edamski 50.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		
II śniadanie: Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2263,3 kcal; **Białko:** 116,1 g; **Węglowodany:** 314,13 g; **w tym Cukry:** 56,82 g; **Tłuszcze:** 67,2 g; **NKT:** 18 g; **Błonnik:** 31,51 g; **Sól:** 4,49 g

<b>Dzień: 6 - Piątek, 2023-11-17</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>Kolacja</b>
<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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></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. <b>Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>2. <b>Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 50%</b>, Pomidor 30%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Sałata zielona z olejem 40.00g 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 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>5. Pomidor 90.00g</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2292,1 kcal; **Białko:** 124,3 g; **Węglowodany:** 301 g; w tym **Cukry:** 63,71 g; **Tłuszcze:** 73,4 g; **NKT:** 21,1 g; **Błonnik:** 34,91 g; **Sól:** 4,74 g

Dzień: 7 - Sobota, 2023-11-18		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>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><b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</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>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li>Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem i warzywami 260.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 39%, Kasza jęczmienna perłowa 34%, Wieprzowina szynka surowa 27%</li> <li>Warzywa gotowane oprószone 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, <b>Margaryna mr słynne 6,5%</b>, <b>Bułka tarta 6,5%</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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 2016 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka gotowana 30.00g</b>		
II śniadanie: <b>Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g</b>		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2239,7 kcal; **Białko:** 102,3 g; **Węglowodany:** 292,06 g; w tym **Cukry:** 50,78 g; **Tłuszcze:** 79,1 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 25,31 g; **Sól:** 7,24 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% bez cukru 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li><b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b> Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>Makaron dwujajeczny 8%</b>, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>Schab pieczony z rękawa 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Polędwica z piersi indyka 50.00g</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: <b>Seler naciowy słupki 100.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2115,1 kcal; **Białko:** 97,1 g; **Węglowodany:** 274,84 g; **w tym Cukry:** 62,07 g; **Tłuszcze:** 76,1 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 29,06 g; **Sól:** 6,48 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><b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><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></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Sałata 15.00g</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 koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 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%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Dorsz. pulpety pieczone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 66%</b>, Marchew 10%, <b>Bulki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Warzywa gotowane oprószane 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, <b>Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 7%</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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>		
II śniadanie: <b>Maślanka naturalna 250.00g</b>		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2114,6 kcal; **Białko:** 107,4 g; **Węglowodany:** 292,62 g; **w tym Cukry:** 37,21 g; **Tłuszcze:** 63 g; **NKT:** 18,4 g; **Błonnik:** 26,45 g; **Sól:** 5,29 g

<b>Dzień: 10 - Wtorek, 2023-11-21</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<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 98%, Kawa INKA 2%</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>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>8. Pomidor 50.00g</li> <li>9. Ogórek 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Kalafior 20%, Marchew 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. <b>Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. duszone 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Mięso z pierśi kurczaka bez skóry 30%, <b>Bulki pszenne zwykłe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%</li> <li>3. <b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Sałata z kefirem 47.00g składniki Sałata 75%, <b>Kefir 2% tłuszczu 21%</b>, Koper ogrodowy 4%</li> <li>6. Gruszka 130.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>7. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g</b>		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2058,5 kcal; **Białko:** 96,7 g; **Węglowodany:** 290,37 g; **w tym Cukry:** 46,28 g; **Tłuszcze:** 63,3 g; **NKT:** 12,7 g; **Błonnik:** 29,93 g; **Sól:** 5,53 g