

JADŁOSPIS 22.12.2023r. - 31.12.2023r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Piątek, 2023-12-22		
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 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Miód pszczeleli 30.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa bezmleczna 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 8%, Kalafior 5%, Brokuły mrożone 5%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% 2. Dorsz. Pulpety pieczone 80.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 62%, Marchew 9%, Bułki pszenne zwykłe 6%, Por 6%, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7% 5. Jabłko 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2086,5 kcal; **Białko:** 98,5 g; **Węglowodany:** 305,66 g; **w tym Cukry:** 80,73 g; **Tłuszcze:** 58,3 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 27,8 g; **Sól:** 5,71 g

Dzień: 2 - Sobota, 2023-12-23		
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 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</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. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ziemniaki średnio 7%, Brokuły 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>2. Sos mięsny do makaronu duszony 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Marchew 31%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Przyprawa Jarzynka 0%</p> <p>3. Makaron bezjajeczny świderki 90.00g</p> <p>4. Margaryna mr słynne 3.00g</p> <p>5. Jabłko 150.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2054,2 kcal; **Białko:** 87,4 g; **Węglowodany:** 314 g; **w tym Cukry:** 55,81 g; **Tłuszcze:** 54,2 g; **NKT:** 12,5 g; **Błonnik:** 19,69 g; **Sól:** 6,86 g

Dzień: 3 - Niedziela, 2023-12-24		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Serek wiejski naturalny 200.00g</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Miód pszczeli 30.00g</p>	<p>1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0,5%, Mąka pszenna typ 500 0,5%</p> <p>2. Ryż z mussem jabłkowym duszony i jogurtem naturalnym 250.00g składniki: Jabłka pieczone 44%, Ryż biały 40%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 2%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 2%, Kisiel o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100 ml 2%</p> <p>3. Mandarynki 60.00g</p> <p>4. Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>6. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>7. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</p> <p>8. Ryba w galarecie 200.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 58%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 12%, Pietruszka korzeń 6%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna 1%</p> <p>9. Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Marchew 27%, Jaja kurze całe 17%, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%</p> <p>10. Pomidor 100.00g</p> <p>11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p> <p>12. Cytryna 2.00g</p>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2063,5 kcal; **Białko:** 79,8 g; **Węglowodany:** 335,62 g; w tym **Cukry:** 91,11 g; **Tłuszcze:** 49,9 g; **NKT:** 12 g; **Błonnik:** 23,68 g; **Sól:** 2,52 g

Dzień: 4 -Poniedziałek, 2023-12-25		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 45, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Polędwica sopocka 60.00g Pomidor 100.00g Miód pszczeli 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 10%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Cukier 0% Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% Ziemniaki 280.00g Surówka z marchwi i jabłek 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3% Mandarynki 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Szynka wiejska 60.00g Ser twarogowy półtłusty 70.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, Cytryna 2.00g
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2229,5 kcal; **Białko:** 91,3 g; **Węglowodany:** 323,12 g; **w tym Cukry:** 63,33 g; **Tłuszcze:** 69,4 g; **NKT:** 21,7 g; **Błonnik:** 26,73 g; **Sól:** 4,62 g

Dzień: 5 - Wtorek, 2023-12-26

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pierś gotowana z indyka 50.00g Pomidor 100.00g Miód pszczeli 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% Udka z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0% Ziemniaki 280.00g Banan 120.00g Warzywa gotowane 150.00g składniki: Kalafior mrożony 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słyne 6% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Schab swojski gotowany plasterki kaminiarz 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, Cytryna 2.00g
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2120,6 kcal; **Białko:** 105,1 g; **Węglowodany:** 288,31 g; **w tym Cukry:** 82,42 g; **Tłuszcze:** 64,7 g; **NKT:** 18,9 g; **Błonnik:** 18,21 g; **Sól:** 6,02 g

Dzień: 6 - Środa, 2023-12-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Makaron na mleku 2% 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny 10%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Parówki jedynecki premium 60.00g</p> <p>5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0%</p> <p>5. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Brokuł mrożony 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6%</p> <p>6. Jabłko 150.00g</p> <p>7. Chrupki kukurydziane 25.00g</p> <p>8. Kompot ze świeżych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Ogonówka 50.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>1. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p>II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2077,1 kcal; **Białko:** 92,9 g; **Węglowodany:** 309,01 g; **w tym Cukry:** 82,23 g; **Tłuszcze:** 57,7 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 25,23 g; **Sól:** 5,14 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2023-12-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Pierś gotowana z indyka 50.00g 4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 5. Płatki owsiane błyskawiczne 30.00g 6. Miód pszczeli 30.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Jabłko 150.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3% , Mąka pszenna typ 500 1% , Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1% , Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16% , Jaja kurze całe 6% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44% , Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Banan 120.00g 6. Chrupki kukurydziane 25.00g 7. Sałata zielona z olejem 45.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Schab swojski gotowany 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45% , Cukier 4 %, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2008,2 kcal; **Białko:** 100,4 g; **Węglowodany:** 277,1 g; w tym **Cukry:** 72,24 g; **Tłuszcze:** 60,5 g; **NKT:** 14,7 g; **Błonnik:** 23,62 g; **Sól:** 5,52 g

Dzień: 8 - Piątek, 2023-12-29		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Sałata 10.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 10%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>2. Makaron z warzywami 250.00g składniki: Makaron bezjajeczny świderki 34%, Wieprzowina szynka surowa 19%, Marchew 19%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 19%, Kukurydza konserwowa 8%, Margaryna MR Słynne 1%</p> <p>3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g</p> <p>3. Ser twarogowy półtłusty 100.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2176,4 kcal; **Białko:** 85,1 g; **Węglowodany:** 300,42 g; w tym **Cukry:** 86,35 g; **Tłuszcze:** 75,2 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 21,58 g; **Sól:** 3,62 g

Dzień: 9 - Sobota, 2023-12-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</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. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</p> <p>6. Pomidor 50.00g</p> <p>7. Jabłko 150.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. Gulasz mięsny z warzywami duszony 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 22%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 22%, Fasolka szparagowa mrożona 22%</p> <p>3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</p> <p>4. Margaryna mr słynne 3.00g</p> <p>5. Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7%</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Szynka z piersi kurczaka 50.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4 %, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2042,8 kcal; **Białko:** 90,2 g; **Węglowodany:** 285,24 g; w tym **Cukry:** 74,33 g; **Tłuszcze:** 65,6 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 25,15 g; **Sól:** 4,67 g

Dzień: 10 - Niedziela, 2023-12-31		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Sałata 10.00g</p> <p>8. Mandarynka 60.00g</p>	<p>1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. Szyнка duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6%</p> <p>5. Banan 120.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Szyнка gotowana 50.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2246,5 kcal; **Białko:** 92,6 g; **Węglowodany:** 337,33 g; w tym **Cukry:** 72,53 g; **Tłuszcze:** 63,3 g; **NKT:** 10 g; **Błonnik:** 21,72 g; **Sól:** 4,5 g