

JADŁOSPIS 22.12.2023r. - 31.12.2023r.
DIETA PODSTAWOWA

| 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 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Parówki jedynecki indykpol premium 64.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Papryka żółta 50.00g 9. Salata 5.00g 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa 400.00g 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. Dorsz. pulpety pieczone 80.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 62%, Marchew 9%, Bulki pszenne zwykłe 6%, Por 6%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 14%, Cebula 7%, Majonez 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Cukier 2%, Sól biała 0% 5. Gruszka 130.00g 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 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Ser żółty gouda 50.00g 6. Ogórek 90.00g 7. Roszpinka warzywna 10.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, |
| II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2128,6 kcal; **Białko:** 103,1 g; **Węglowodany:** 315,92 g; **w tym Cukry:** 72,67 g; **Tłuszcze:** 57,5 g; **NKT:** 14,8 g; **Błonnik:** 32,92 g; **Sól:** 5,6 g

| Dzień: 2 – Sobota, 2023-12-23 | | |
|--|---|---|
| I śniadanie | Obiad | kolacja |
| <p>1. Płatki jaglane na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>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.]</p> <p>7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>8. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>9. Papryka zielona 50.00g</p> <p>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p> | <p>1. Barszcz biały 400.00g składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Płatki owsiane 5%, Mąka żytnia 5%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>2. Sos mięsny do makaronu duszony 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 66%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 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 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>5. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Papryka żółta 50.00g</p> <p>8. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p> |
| II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2252,1 kcal; **Białko:** 98,6 g; **Węglowodany:** 344,27 g; **w tym Cukry:** 83 g; **Tłuszcze:** 59,4 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 27,39 g; **Sól:** 6,82 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 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. Ser topiony edamski 50.00g</p> <p>7. Ogórek 50.00g</p> <p>8. Pomidor 50.00g</p> <p>9. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>10. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>11. Płatki owsiane 20.00g</p> | <p>1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, Śmietana 12% tłuszczu 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Boczek wędzony Morliny 5%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>2. Ryż z musem 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. Kiwi 100.00g</p> <p>4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p> | <p>5. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>6. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>7. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>8. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</p> <p>9. Salatka śledziowa 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 36%, Śledź marynowany 25%, Cebula 11%, Ogórek kwaszony 11%, Majonez 7%, Fasola czerwona konserwowa 5%, Jaja kurze całe 4%, Musztarda 1%</p> <p>10. Papryka czerwona 90.00g</p> <p>11. Rukola 10.00g</p> <p>12. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p> <p>13. Cytryna 2.00g</p> |
| II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2296 kcal; **Białko:** 92,5 g; **Węglowodany:** 371,34 g; **w tym Cukry:** 87,76 g; **Tłuszcze:** 59 g; **NKT:** 20,4 g; **Błonnik:** 45,77 g; **Sól:** 5,39 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 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Kielbasa śląska 70.00g Chrzan tarty 10.00g Pomidor 90.00g Roszponka 10.00g | <ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Marchew 10%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Cukier 0% Karkówka duszona w ziołach 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% Ziemniaki 280.00g Mandarynki 120.00g 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 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Polędwica sopocka 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Papryka zielona 50.00g Papryka czerwona 50.00g 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: 2407,5 kcal; **Białko:** 101,1 g; **Węglowodany:** 352,34 g; w tym **Cukry:** 63,4 g; **Tłuszcze:** 73,4 g; **NKT:** 18,9 g; **Błonnik:** 33,86 g; **Sól:** 5,43 g

Dzień: 5 - Wtorek, 2023-12-26

| 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 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. Domowy pasztet mięsny 70.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Bulki pszenne zwykle 21%, Jaja kurze całe 8%, Marchew 8%, Cebula 4%</p> <p>7. Papryka żółta 50.00g</p> <p>8. Pomidor 50.00g</p> <p>9. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> | <p>1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>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%</p> <p>3. Ziemniaki średnio 280.00g</p> <p>4. Marchew z groszkiem 150.00g składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, Bulka tarta 2%, Masło polskie Mlekovita 2%</p> <p>5. Pomarańcza 240.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p> | <p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>5. Salami popularne 50.00g</p> <p>6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>7. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p> <p>9. Cytryna 2.00g</p> |

II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2035,1 kcal; **Białko:** 92,4 g; **Węglowodany:** 292,06 g; **w tym Cukry:** 84,6 g; **Tłuszcze:** 61,3 g; **NKT:** 14,1 g; **Błonnik:** 27,4 g; **Sól:** 5,02 g

Dzień: 6 - Środa, 2023-12-27

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny 10%2. Chleb baltonowski 50.00g3. Chleb żytni razowy 25.00g4. Chleb wieloziarnisty 25.00g5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g6. Parówki jedynecki premium 60.00g7. Ogórek 50.00g8. Papryka żółta 50.00g9. Rukola 10.00g10. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, | <ul style="list-style-type: none">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%2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g3. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%4. Ziemniaki 280.00g5. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Cukinia 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%,6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | <ul style="list-style-type: none">1. Chleb baltonowski 50.00g2. Chleb żytni razowy 25.00g3. Chleb wieloziarnisty 25.00g4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g5. Ogonówka 50.00g6. Papryka czerwona 90.00g7. Roszponka 10.00g8. Kefir 2% tłuszczu 250.00g9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, |
| II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Ogonówka 30.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**Wartość energetyczna:** 2215,1 kcal; **Białko:** 94,3 g; **Węglowodany:** 322,07 g; w tym **Cukry:** 63,1 g; **Tłuszcze:** 67,3 g; **NKT:** 15,9 g; **Błonnik:** 28,36 g; **Sól:** 5,62 g

| Dzień: 7 - Czwartek, 2023-12-28 | | |
|---|--|---|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Baleron gotowany 50.00g 6. Rzodkiewka 50.00g 7. Papryka zielona 50.00g 8. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 9. Musli pełnoziarniste 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5% 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, | 1. Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, Pietruszka korzeń 13% , Jaja kurze całe 12% , Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, Seler korzeniowy 3% , Cebula 2%, Por 2% , Pieprz czarny mielony 0% 2. Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Bułki pszenne zwykłe 12% , Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5% , Por 3%, Seler korzeniowy 3% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 43% , Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% , Pieprz czarny mielony 2% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta biała 57%, Jabłko 16%, Marchew 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Schab swojski gotowany 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Ogórek 50.00g 9. 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 slynne 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2245,4 kcal; **Białko:** 98,4 g; **Węglowodany:** 317,84 g; **w tym Cukry:** 71,45 g; **Tłuszcze:** 71,6 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 32,54 g; **Sól:** 6,61 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 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p> <p>7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p> <p>8. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>9. Papryka żółta 50.00g</p> <p>10. Szczypiorek 10.00g</p> <p>11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p> | <p>1. Zupa porowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Por 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. Makaron z kapustą i pieczarkami duszony 250.00g składniki: Kapusta biała 34%, Makaron bezjajeczny świdderki 31%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Boczek wędzony 3%, Margaryna MR Słynne 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Przyprawa Jarzynka 0%</p> <p>3. Kiwi 100.00g</p> <p>4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p> | <p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g</p> <p>5. Pasztet klasyczny sojowy sante 55.00g [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.]</p> <p>6. Ser żółty gouda s 30.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Ogórek 50.00g</p> <p>9. Pomidor 50.00g</p> <p>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p> |
| <p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu, Płatki owsiane 20.00g</p> | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2196,1 kcal; **Białko:** 97,9 g; **Węglowodany:** 376,8 g; w tym **Cukry:** 83,35 g; **Tłuszcze:** 84,3 g; **NKT:** 21,8 g; **Błonnik:** 46,11 g; **Sól:** 4,95 g

| Dzień: 9 - Sobota, 2023-12-30 | | |
|--|--|--|
| 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% tł. 10.00g 6. Kabanosy klasyczne 60.00g 7. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 8. Rzodkiewka 50.00g 9. Jabłko 150.00g 10. Herbata czarna 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. Gulasz mięsny z warzywami duszony 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 18%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 18%, Fasolka szparagowa mrożona 18%, Cebula 9%, Fasola czerwona konserwowa 9% 3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 4. Margaryna mr słynne 3.00g 5. Grejpfrut 120.00g 6. Kompot ze świeżych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | <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% tł. 10.00g 5. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Papryka zielona 50.00g 8. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, |
| II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2251,3 kcal; **Białko:** 99,1 g; **Węglowodany:** 337,2 g; **w tym Cukry:** 71,92 g; **Tłuszcze:** 63,3 g; **NKT:** 16,6 g; **Błonnik:** 32,26 g; **Sól:** 5,48 g

| Dzień: 10 - Niedziela, 2023-12-31 | | |
|---|---|--|
| 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 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser topiony edamski 50.00g Ogórek 50.00g Papryka czerwona 50.00g | <ol style="list-style-type: none"> 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% Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 57%, Bulki pszenne zwykłe 15%, Bulka tarta 11%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% Ziemniaki 280.00g Surówka ze świeżych warzyw 150.00g składniki: Pomidor 67%, Cebula 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13% Banan 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 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Szynka gotowana 50.00g Ogórek 100.00g Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, |
| II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 20.00g 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: 2245,6 kcal; **Białko:** 85,9 g; **Węglowodany:** 327,61 g; w tym **Cukry:** 85,7 g; **Tłuszcze:** 71,2 g; **NKT:** 22,1 g; **Błonnik:** 24,78 g; **Sól:** 6,97 g