

**JADŁOSPIS 22.12.2023r. - 31.12.2023r.**  
**DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ**

Dzień: 1 - Piątek, 2023-12-22		
I śniadanie	Obiad	kolacja
<p>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></p> <p>2. <b>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Papryka żółta 50.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa grochowa 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 46%, <b>Seler korzeniowy 12%</b>, Porcja rosołowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, <b>Boczek wędzony 3%</b>, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0%</p> <p>2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz świeży filety bez skóry 62%</b>, Marchew 9%, <b>Bulki 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%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. <b>Surówka 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 54%, Marchew 22%, Cebula 11%, <b>Majonez 11%</b>, Cukier 3%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></p> <p>4. Ogórek 90.00g</p> <p>5. Roszponka 10.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<p><b>II śniadanie:</b> koktajl z owocami: banan 50.00g, kefir 2% tłuszczu 200.00g</p>		
<p><b>Podwieczorek:</b> gruszka 130.00g (szt), <b>herbatniki 20.00g</b></p>		
<p><b>II kolacja:</b> chrupki kukurydziane 30.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2230,1 kcal; **Białko:** 112 g; **Węglowodany:** 275,11 g; w tym **Cukry:** 67,72 g; **Tłuszcze:** 81,6 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 26,58 g; **Sól:** 4,21 g

Dzień: 2 - Sobota, 2023-12-23		
I śniadanie	Obiad	kolacja
<p>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</p> <p>5. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>6. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>7. Papryka zielona 50.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Barszcz biały 400.00g</b> składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, <b>Płatki owsiane 5%</b>, <b>Mąka żytnia 5%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, <b>Śmietana 18%</b> <b>tłuszczu 1%</b>, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>2. <b>Sos mięsny do makaronu duszony 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 66%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. <b>Makaron bezjajeczny świderki 90.00g</b></p> <p>4. <b>Margaryna mr słynne 3.00g</b></p> <p>5. Gruszka 130.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułki grahamki 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>3. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></p> <p>4. Ogórek 50.00g</p> <p>5. Papryka żółta 50.00g</p> <p>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie: ciasto drożdżowe 40.00g, mandarynka 60.00g (szt)</b>		
<b>Podwieczorek: kiwi 80.00g</b>		
<b>II kolacja: chrupki kukurydziane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2079,6 kcal; **Białko:** 85,2 g; **Węglowodany:** 294,08 g; **w tym Cukry:** 69,3 g; **Tłuszcze:** 68,3 g; **NKT:** 20,5 g; **Błonnik:** 26,59 g; **Sól:** 4,75 g

<b>Dzień: 3 - Niedziela, 2023-12-24</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>kolacja</b>
1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b> 2. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b> 3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b> 4. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b> 5. Ogórek 50.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Miód pszczeli 30.00g	1. <b>Zupa fasolowa 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 31%, Fasola biała nasiona suche 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 8%</b> , Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b> , Por 5%, <b>Boczek wędzony Morliny 5%</b> , <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b> , Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. <b>Ryż z mussem jabłkowym duszony i jogurtem naturalnym 200.00g</b> składniki: <b>Jabłka pieczone 48%</b> , Ryż biały 43%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b> 3. Pomarańcza 120.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. <b>Bułka grahamka 50.00g</b> 2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b> 3. <b>Salatka śledziowa 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 36%, <b>Śledź marynowany 25%</b> , Cebula 11%, Ogórek kwaszony 11%, <b>Majonez 7%</b> , Fasola czerwona konserwowa 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b> , <b>Musztarda 1%</b> 4. Papryka czerwona 90.00g 5. Rukola 10.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 7. Cytryna 2.00g
<b>II śniadanie:</b> koktajl z owocami: truskawka mrożona 50.00g, kefir 2% tłuszczu 200.00g		
<b>Podwieczorek:</b> gruszka 130.00g (szt)		
<b>II kolacja:</b> chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2416,8 kcal; **Białko:** 102,3 g; **Węglowodany:** 349,24 g; w tym **Cukry:** 68,26 g; **Tłuszcze:** 74,8 g; **NKT:** 21,7 g; **Błonnik:** 31,61 g; **Sól:** 3,12 g

<b>Dzień: 4 - Poniedziałek, 2023-12-25</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. <b>Bułka grahamka 50g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. <b>Poledwica sopocka 50.00g</b></p> <p>5. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b> Pomidor 90.00g</p> <p>6. <b>Roszponka warzywna 10.00g</b></p>	<p>1. <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 rosółowa 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%</p> <p>2. <b>Karkówka duszona w ziołach 100.00g</b> składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%</p> <p>3. <b>Ziemniaki 250.00g</b></p> <p>4. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</p> <p>5. <b>Mandarynki 120.00g</b></p> <p>6. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. <b>Szynka wiejska 50.00g</b></p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>5. <b>Papryka czerwona 50.00g</b></p> <p>6. <b>Papryka zielona 50.00g</b></p> <p>7. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <p>8. <b>Cytryna 2.00g</b></p>
<b>II śniadanie: pomarańcza 120.00g</b>		
<b>Podwieczorek: jabłko 150.00g, Biskwopty okrągłe 20.00g</b>		
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 20.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2279,8 kcal; **Białko:** 99,6 g; **Węglowodany:** 304,05 g; **w tym Cukry:** 47,61 g; **Tłuszcze:** 80,6 g; **NKT:** 14,7 g; **Błonnik:** 30,32 g; **Sól:** 5,2 g

**Dzień: 5 - Wtorek, 2023-12-26**

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. <b>Domowy pasztet mięsny 70.00g</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%</p> <p>5. Papryka żółta 50.00g</p> <p>6. Pomidor 50.00g</p> <p>7. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p>	<p>1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, 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 OSTRĄ 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. <b>Marchew z groszkiem 150.00g</b> składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, <b>Bułka tarta 2%</b>, <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2%</b></p> <p>5. Pomarańcza 120.00g</p> <p>1. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. <b>Schab swojski gotowany 50.00g</b></p> <p>5. Ogórek 100.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <p>7. Cytryna 2.00g</p>
<p><b>II śniadanie:</b> mandarynka 60.00g, <b>babka biszkoptowa 40.00g</b></p>		
<p><b>Podwieczorek:</b> kiwi 80.00g (szt), chrupki kukurydziane 30.00g</p>		
<p><b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, <b>Musli pełnoziarniste 20.00g</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:** 2167,6 kcal; **Białko:** 93,7 g; **Węglowodany:** 267,56 g; w tym **Cukry:** 69,17 g; **Tłuszcze:** 85,7 g; **NKT:** 12,7 g; **Błonnik:** 24,88 g; **Sól:** 3,9 g

**Dzień: 6 - Środa, 2023-12-27**

I śniadanie	Obiad	kolacja
<p>1. <b>Makaron na mleku 2%</b> 350.00g składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny 10%</b> <b>Bułka grahamka 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. <b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></p> <p>4. Papryka żółta 50.00g</p> <p>5. Ogórek 50.00g</p> <p>6. Rukola 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 8%</b>, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>2. <b>Śmietana 12% tłuszczu 15.00g</b></p> <p>3. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>4. Ziemniaki 250.00g</p> <p>5. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Cukinia 59%, Marchew 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. <b>Ogonówka 50.00g</b></p> <p>4. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></p> <p>5. Papryka czerwona 90.00g</p> <p>6. Roszponka 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie:</b> Gruszka 130.00g (szt), <b>Herbatniki 15.00g</b>		
<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150.00g ( szt), chrupki kukurydziane 30.00g		
<b>II kolacja:</b> Kefir 2%tłuszczu		

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

**Wartość energetyczna:** 2215,3 kcal; **Białko:** 102,8 g; **Węglowodany:** 284,09 g; w tym **Cukry:** 72,03 g; **Tłuszcze:** 80,5 g; **NKT:** 18,7 g; **Błonnik:** 28,58 g; **Sól:** 4,54 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2023-12-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> <b>składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</b> 2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b> 3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b> 4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b> 5. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b> 6. Rzodkiewka 50.00g 7. Papryka zielona 50.00g	1. <b>Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 350.00g</b> składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, Pietruszka korzeń 13%, <b>Jaja kurze całe 12%</b> , Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, <b>Seler korzeniowy 3%</b> , Cebula 2%, Por 2%, Pieprz czarny MIELONY 0% 2. <b>Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, <b>Bułki pszenne zwykłe 12%</b> , Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Jaja kurze całe 5%</b> , Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b> 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> 4. Ziemniaki 250.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 167.00g składniki: Kapusta biała 72% Jabłko 12%, Marchew 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b> 2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b> 3. Schab duszony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 89%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0,5%, Majeranek suszony 0,5% 4. Pomidor 50.00g 5. Ogórek 50.00g 6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b> 7. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b> , Herbata czarna 1%
<b>II śniadanie:</b> kisiel o smaku owocowym 200.00g, banan 60.00g (½ szt)		
<b>Podwieczorek:</b> kiwi 80.00g (szt), <b>ciasto drożdżowe 40.00g</b>		
<b>II kolacja:</b> <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b> , <b>Musli pełnoziarniste 25.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2303,1 kcal; **Białko:** 109,8 g; **Węglowodany:** 277,43 g; w tym **Cukry:** 69,54 g; **Tłuszcze:** 89,8 g; **NKT:** 17,3 g; **Błonnik:** 27,39 g; **Sól:** 4,06 g

**Dzień: 8 - Piątek, 2023-12-29**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li>2. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>4. <b>Jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. <b>Miód pszczeli 30.00g</b></li> <li>7. <b>Papryka czerwona 50.00g</b></li> <li>8. <b>Papryka żółta 50.00g</b></li> <li>9. <b>Szcypiorek 10.00g</b></li> <li>10. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa porowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: <b>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%</b></li> <li>2. <b>Makaron z kapustą i pieczarkami 200.00g</b> składniki: <b>Kapusta biała 34%, Makaron bezjajeczny świderki 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%</b></li> <li>3. <b>Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g</b> składniki: <b>Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0%</b></li> <li>4. <b>Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</b></li> <li>5. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g</b></li> <li>3. <b>Pasztet klasyczny sojowy 55.00g</b> [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko sojowe 6% (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (<b>gorczyca</b>), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską.]</li> <li>4. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>5. <b>Ogórek 50.00g</b></li> <li>6. <b>Pomidor 50.00g</b></li> <li>7. <b>Sałata 5.00g</b></li> <li>8. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</b></li> </ol>
<p><b>II śniadanie:</b> Marchew súpki 100.00g</p>		
<p><b>Podwieczorek:</b> Gruszka 130.00g (szt), Chrupki kukurydziane 30.00g</p>		
<p><b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 20.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2115,6 kcal; **Białko:** 100,4 g; **Węglowodany:** 241,6 g; w tym **Cukry:** 70,72 g; **Tłuszcze:** 92,9 g; **NKT:** 19,5 g; **Błonnik:** 44,48 g; **Sól:** 3,57 g



Dzień: 9 - Sobota, 2023-12-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</p> <p>2. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Papryka żółta 50.00g</p> <p>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</p> <p>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%</p> <p>3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</p> <p>4. <b>Margaryna mr słynne 3.00g</b></p> <p>5. Pomarańcza 120.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. Szynka z indyka 50.00g</p> <p>4. Pomidor 50.00g</p> <p>5. Papryka zielona 50.00g</p> <p>6. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie:</b> winogrona 80.00g, <b>herbatniki 20.00g</b>		
<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 30.00g, mandarynka 60.00g (szt)		
<b>II kolacja:</b> <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2290,4 kcal; **Białko:** 99,9 g; **Węglowodany:** 290,77 g; w tym **Cukry:** 60,3 g; **Tłuszcze:** 86,3 g; **NKT:** 21,4 g; **Błonnik:** 24,76 g; **Sól:** 6,39 g

**Dzień: 10 - Niedziela, 2023-12-31**

<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 składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</b></li><li><b>Bułka grahamka 50.00g</b></li><li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li><li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li><li><b>Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</b></li><li>Miód pszczeli 30.00g</li><li>Ogórek 50.00g</li><li>Papryka czerwona 50.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>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%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%</b></b></li><li><b>Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 57%, <b>Bułki pszenne zwykłe 15%, Bułka tarta 11%</b>, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></b></li><li>Ziemniaki średnio 250.00g</li><li>Surówka ze świeżych warzyw 150.00g składniki: Pomidor 67%, Cebula 20%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%</b></li><li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Bułka wieloziarnista 60.00g</b></li><li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li><li><b>Szynka gotowana 50.00g</b></li><li>Ogórek 100.00g</li><li>Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ol>

**II śniadanie: Marchew słupki 100.00g, babka biszkoptowa 40.00g****Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g (1/2szt), rogal maślany 55.00g****II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie****Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna: 2089,1 kcal; Białko: 88,5 g; Węglowodany: 267,57 g; w tym Cukry: 52,9 g; Tłuszcze: 79,3 g; NKT: 19,4 g; Błonnik: 24,72 g; Sól: 3,59 g**