

**JADŁOSPIS 02.12.2023r. - 11.12.2023r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

<b>Dzień: 1 - Sobota, 2023-12-02</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 baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Polędwica sopocka 50.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Sałata 5.00g</li> <li>8. 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 z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li>2. Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Przyprawa Jarzynka 1%</li> <li>3. Warzywa gotowane 160.00g składniki Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, <b>Bulka tarta 7%</b>,</li> <li>4. Ryż biały 120.00g</li> <li>5. Jabłko 150.00g</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 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Pierś gotowana z indyka premium 60.00g</b></li> <li>4. Pomidor 100.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z płatkami owsianymi 30.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2029,2 kcal; **Białko:** 93,1 g; **Węglowodany:** 324,11 g; **w tym Cukry:** 65,48 g; **Tłuszcze:** 45,7 g; **NKT:** 12 g; **Błonnik:** 25,94 g; **Sól:** 5,92 g

<b>Dzień: 2 - Niedziela, 2023-12-03</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: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Miód pszczeli 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Bitki wieprzowe duszone 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li><b>Warzywa gotowane 150.00g</b> składniki Kalafior mrożony 87%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna mr słynne 6%</b></li> <li>Jabłko 150.00g</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 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 50.00g</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: Sok pomidorowy 250.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2023,5 kcal; **Białko:** 78,3 g; **Węglowodany:** 278,39 g; **w tym Cukry:** 81,2 g; **Tłuszcze:** 71,3 g; **NKT:** 19 g; **Błonnik:** 23,08 g; **Sól:** 3,74 g

**Dzień: 3 - Poniedziałek, 2023-12-04**

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>4. <b>Paszтет drobiowy podlaski 50.00g</b></p> <p>5. Sałata 5.00g</p> <p>6. Jabłko 150.00g</p> <p>7. Pomidor 50.00g</p> <p>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>9. <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></p> <p>10. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 80.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%</b></p> <p>11. <b>Sos koperkowy 30.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%</b></p> <p>12. Kasza jęczmienna perłowa kupiec 120.00g</p> <p>13. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</p> <p>14. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>3. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem 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:** 2076,6 kcal; **Białko:** 78,4 g; **Węglowodany:** 316,73 g; w tym **Cukry:** 65,8 g; **Tłuszcze:** 59 g; **NKT:** 15,1 g; **Błonnik:** 17,86 g; **Sól:** 4,57 g

<b>Dzień: 4 - Wtorek, 2023-12-05</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<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 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>4. <b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Sałata 5.00g</p> <p>7. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g</p> <p>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>9. <b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b></p> <p>10. Udka z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa jarzynka 0%</p> <p>11. Ziemniaki średnio 280.00g</p> <p>12. Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</p> <p>13. Jabłko 150.00g</p> <p>14. Jabłko 150.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>3. <b>Polędwica sopocka 60.00g</b></p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. <b>Kefir naturalny 2% tłuszczu 250.00g</b></p> <p>6. Herbata czarna z cukrem 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:** 2109,8 kcal; **Białko:** 90,2 g; **Węglowodany:** 296,16 g; w tym **Cukry:** 80,89 g; **Tłuszcze:** 67,1 g; **NKT:** 16,2 g; **Błonnik:** 19,98 g; **Sól:** 3,83 g

**Dzień: 5 - Środa, 2023-12-06**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Makaron na mleku 2%</b> <b>350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2%</b> <b> tłuszczu 90%</b>, <b>Makaron bezjajeczny 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Pomarańcza 120.00g</li> <li>7. 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 jarzynowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, Mieszananka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 8%, Kalafior 5%, Brokuły mrożone 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>2. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g</b></li> <li>3. <b>Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczone 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Wołowina pieczeń 36%, <b>Bułki pszenne zwykłe 14%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bulka tarta 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>4. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g</li> <li>5. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Marchew 86%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna mr słynne 7%</b></li> <li>6. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>4. Pomidor 100.00g</li> <li>5. Sałata 5.00g</li> <li>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2071 kcal; **Białko:** 80,6 g; **Węglowodany:** 313,83 g; **w tym Cukry:** 59,66 g; **Tłuszcze:** 59,3 g; **NKT:** 14,9 g; **Błonnik:** 20,24 g; **Sól:** 4,25 g

Dzień: 6 - Czwartek, 2023-12-07		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 72%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Kukurydza konserwowa 4%,</li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Sałata 5.00g</li> <li>7. Mandarynka 60.00g</li> <li>8. 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 brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b></li> <li>2. Szyńka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>5. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</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 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. Szyńkówka wieprzowa 50.00g</li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Sałata 5.00g</li> <li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2085,2 kcal; **Białko:** 91,4 g; **Węglowodany:** 270,56 g; **w tym Cukry:** 70,63 g; **Tłuszcze:** 76,5 g; **NKT:** 18,8 g; **Błonnik:** 25,77 g; **Sól:** 3,9 g

Dzień: 7 - Piątek, 2023-12-08		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<p>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g</p> <p>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 45%, Kalafior 20%, Marchew 13%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 10%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>2. <b>Ryba z pieca 100.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Margaryna mr słynne 6%</b></p> <p>5. Pomarańcza 120.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło polskie mlekovita 10.00g</b></p> <p>1. <b>Pasta z jaja 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane 83%</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>, <b>Margaryna mr słynne 17%</b></p> <p>2. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>1. Pomidor 100.00g</p> <p>2. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2045,1 kcal; **Białko:** 88 g; **Węglowodany:** 285,24 g; **w tym Cukry:** 82,9 g; **Tłuszcze:** 67,1 g; **NKT:** 19,7 g; **Błonnik:** 26,1 g; **Sól:** 4,43 g

<b>Dzień: 8 - Sobota, 2023-12-09</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>4. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Jabłko 150.00g</p> <p>7. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>9. <b>Zupa ziemniaczana zabelana 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%</b>, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>10. <b>Spagetti z mięsa mieszanego duszone 200.00g</b> składniki: <b>Makaron bezjajeczny 41%</b>, Wieprzowina szynka surowa 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 20%, Marchew 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Przyprawa Jarzynka 0%</p> <p>11. Banan 120.00g</p> <p>12. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>3. <b>Ogonówka 60.00g</b></p> <p>4. Pomidor 90.00g</p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. <b>Ser tarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>7. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr slynnie 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2081,5 kcal; **Białko:** 91 g; **Węglowodany:** 325,38 g; **w tym Cukry:** 78,25 g; **Tłuszcze:** 50,7 g; **NKT:** 12,4 g; **Błonnik:** 20,51 g; **Sól:** 5,47 g



Dzień: 9 - Niedziela, 2023-12-10		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Parówkowa z kurczaka spizarnia 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>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b></li> <li><b>Dorsz. Pulpety pieczone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 63%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 11%</b>, Marchew 9%, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, <b>Bulka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, <b>Margaryna mr slynnne 7%</b>, <b>Bulka tarta 6%</b></li> <li>Jabłko 150.00g</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 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 882% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Poledwica sopocka 50.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2028 kcal; **Białko:** 94 g; **Węglowodany:** 292,39 g; w tym **Cukry:** 90,31 g; **Tłuszcze:** 58,8 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 23,37 g; **Sól:** 4,79 g

<b>Dzień: 10 - Poniedziałek, 2023-12-11</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zacierka na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 2% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></li> <li>Miód pszczeli 30.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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>Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</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 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Pasta z wędliny 80.00g</b> składniki: Szyńka delikatesowa z kurczaka 63%, <b>Jaja kurze całe 26%, Margaryna MR Słynne 11%</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Sałata 5.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2055,3 kcal; **Białko:** 83,7 g; **Węglowodany:** 288,53 g; **w tym Cukry:** 72,15 g; **Tłuszcze:** 67,1 g; **NKT:** 17,6 g; **Błonnik:** 19,22 g; **Sól:** 4,19 g