

**JADŁOSPIS 12.12.2023r. - 21.12.2023r.**  
**DIETA PODSTAWOWA**

Dzień: 1 - Wtorek, 2023-12-12		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa inka na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>7. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. Roszponka warzywna 10.00g</li> <li>10. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>11. <b>Otręby pszenne 30.00g</b></li> <li>12. Miód pszczeli 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa grochowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 10%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Por 5%, Groch nasiona suche 3%, <b>Boczek wędzony 1%</b>, Pieprz czarny mielony 0%, Czosnek 0%</li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 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. Gruszka 130.00g</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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Papryka żółta 50.00g</li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2124,7 kcal; **Białko:** 91,9 g; **Węglowodany:** 318,33 g; **w tym Cukry:** 71,75 g; **Tłuszcze:** 61,6 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 33,86 g; **Sól:** 5,74 g

**Dzień: 2 - Środa, 2023-12-13**

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></p> <p>7. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>8. Pomidor 50.00g</p> <p>9. Papryka zielona 50.00g</p> <p>10. Sałata 5.00g</p> <p>11. Miód pszczele 30.00g</p> <p>12. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Żurek z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 34%, <b>Żurek zakwas 24%</b>, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b>, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 2%</b>, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. <b>Gołąbki siekane duszone 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 43%, Wieprzowina łopatka 34%, Ryż biały 9%, Cebula 9%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Bułka tarta 2%</b>, <b>Jaja kurze całe 1%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. <b>Sos pomidorowy 30.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%</p> <p>4. Ziemniaki 280.00g</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 87%, Jabłko 9%, Cukier 4%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>5. Szynka z piersi kurczaka 60.00g</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Papryka żółta 50.00g</p> <p>8. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></p> <p>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2359,5 kcal; **Białko:** 104,6 g; **Węglowodany:** 354,6 g; **w tym Cukry:** 61,01 g; **Tłuszcze:** 64,1 g; **NKT:** 17,1 g; **Blonnik:** 27,43 g; **Sól:** 6,97 g

Dzień: 3 - Czwartek, 2023-12-14		
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 baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. Polędwica sopocka 50.00g</li> <li>7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. Rukola 10.00g</li> <li>10. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>11. 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 fasolowa 350.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, <b>Boczek wędzony 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%</b>, Marchew 9%, <b>Bulki 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. Ziemiaki 280.00g</li> <li>4. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, Marchew 16%, Jabłko 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>5. 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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Schab pieczony z rękawa 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Papryka czerwona mielona ostra 1%, Majeranek suszony 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>6. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Papryka zielona 50.00g</li> <li>9. Sałata 5.00g</li> <li>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzinki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2362,2 kcal; **Białko:** 104,9 g; **Węglowodany:** 343,05 g; **w tym Cukry:** 70,24 g; **Tłuszcze:** 71,5 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 36,62 g; **Sól:** 6,43 g

Dzień: 4 – Piątek, 2023-12-15		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</b></li> <li>7. <b>Szczypiorek 5.00g</b></li> <li>8. <b>Pomidor 50.00g</b></li> <li>9. <b>Rzodkiewka 50.00g</b></li> <li>10. <b>Roszonka warzywna 10.00g</b></li> <li>11. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 400.00g</b> składniki: <b>Ziemniaki średnio 41%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0%</b></li> <li>2. <b>Śmietana 12% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g</b> składniki: <b>Truskawki mrożone 44%, Makaron bezjajeczny 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%, Cukier 4%, Margaryna MR Słynne 1%, Cukier waniliowy 0%</b></li> <li>4. <b>Kiwi 100.00g</b></li> <li>5. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></li> <li>6. <b>Papryka żółta 50.00g</b></li> <li>7. <b>Papryka zielona 50.00g</b></li> <li>8. <b>Salata 5.00g</b></li> <li>9. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, cukier 4%, Herbata czarna 1%</b></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:** 2203,4 kcal; **Białko:** 87,3 g; **Węglowodany:** 331,66 g; w tym **Cukry:** 76,98 g; **Tłuszcze:** 64,8 g; **NKT:** 21,2 g; **Błonnik:** 28,32 g; **Sól:** 5,23 g

Dzień: 5 - Sobota, 2023-12-16		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>7. Dżem wiśniowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>8. Papryka żółta 50.00g</li> <li>9. Ogórek 50.00g</li> <li>10. 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>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</b> składniki: Marchew 25%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 19%</b>, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%, Por 2%</li> <li>2. <b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>3. Ryż biały 90.00g</li> <li>4. <b>Margaryna MR słynne 3.00g</b></li> <li>5. Warzywa gotowane oprószone 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, <b>Bulka tarta 7%, Margaryna MR słynne 6%</b></li> <li>6. Pomarańcza 120.00g</li> <li>7. 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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2408,4 kcal; **Białko:** 109,3 g; **Węglowodany:** 369,94 g; **w tym Cukry:** 75,01 g; **Tłuszcze:** 60,9 g; **NKT:** 12,1 g; **Blonnik:** 28,7 g; **Sól:** 4,28 g

**Dzień: 6 - Niedziela, 2023-12-17**

I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>8. Papryka zielona 50.00g</li> <li>9. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>10. Miód pszczeli 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Szpinak mrożony 18%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Ryż biały 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 46%</b>, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. <b>Surówka z ogórków kiszonych 150.00g</b> składniki: Ogórek kwaszony 83%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Musztarda 5%</b>, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>5. Banan 120.00g</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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Schab swojski gotowany 50.00g</b></li> <li>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>7. <b>Płatki owsiane 20.00g</b></li> <li>8. Papryka czerwona 90.00g</li> <li>9. Sałata 10.00g</li> <li>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p><b>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2158,3 kcal; **Białko:** 98,3 g; **Węglowodany:** 319,39 g; **w tym Cukry:** 86,89 g; **Tłuszcze:** 60,3 g; **NKT:** 14,9 g; **Błonnik:** 27,89 g; **Sól:** 7,41 g

**Dzień: 7 - Poniedziałek, 2023-12-18**

I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>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.]</li> <li>7. <b>Maślanka naturalna 250.00g</b></li> <li>8. Pomidor 50.00g</li> <li>9. Papryka zielona 50.00g</li> <li>10. Rukola 10.00g</li> <li>11. 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>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 30%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. Kaszotto z kaszy gryczanej z pieczarkami, papryką i zielonym groszkiem 220.00g składniki: Kasza gryczana 31%, Wieprzowina szynka surowa 24%, Papryka czerwona 17%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Groszek zielony 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Rzodkiew biała 59%, Marchew 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></li> <li>4. Gruszka 130.00g</li> <li>5. 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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 25.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%</b>, cukier 4 %, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p><b>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka gotowana 30.00g</b></p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2158,4 kcal; Białko: 96,5 g; Węglowodany: 310,21 g; w tym Cukry: 81,07 g; Tłuszcze: 65,3 g; NKT: 17,4 g; Błonnik: 28,44 g; Sól: 6,89 g

Dzień: 8 - Wtorek, 2023-12-19		
I śniadanie	obiad	kolacja
<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 50.00g</b></li><li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li><li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li><li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li>6. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li><li>7. Papryka czerwona 50.00g</li><li>8. Ogórek 50.00g</li><li>9. Roszponka warzywna 10.00g</li><li>10. <b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li><li>11. 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 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%</li><li>2. Schab pieczony z rękawa 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Papryka czerwona mielona ostra 1%, Majeranek suszony 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%</li><li>3. Ziemniaki 280.00g</li><li>4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0%</li><li>5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</li><li>6. Pomarańcza 120.00g</li><li>7. 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 50.00g</b></li><li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li><li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</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. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li><li>7. Sałata 10.00g</li><li>8. Ogórek 90.00g</li><li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li></ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2258,9 kcal; Białko: 95,6 g; Węglowodany: 338,71 g; w tym Cukry: 77,85 g; Tłuszcze: 64,4 g; NKT: 14,6 g; Błonnik: 28,97 g; Sól: 6,46 g



Dzień: 9 - Sroda, 2023-12-20		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Platki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Platki owsiane 13%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%</li> <li>7. <b>Ser topiony edamski 50.00g</b></li> <li>8. Pomidor 50.00g</li> <li>9. Sałata 5.00g</li> <li>10. Jabłko 150.00g</li> <li>11. 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 koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b></li> <li>2. <b>Dorsz. filety panierowane. smażone 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bulka tarta 10%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b></li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Surówka z kapusty kwaszonej 120.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</li> <li>5. 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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>6. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>7. Papryka zielona 50.00g</li> <li>8. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2449,7 kcal; **Białko:** 103,4 g; **Węglowodany:** 346,15 g; **w tym Cukry:** 68,64 g; **Tłuszcze:** 79,3 g; **NKT:** 23,6 g; **Blonnik:** 31,22 g; **Sól:** 6,01 g

**Dzień: 10 - Czwartek, 2023-12-21**

I śniadanie	obiad	kolacja
<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 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>7. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>8. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>9. Ogórek 50.00g</li> <li>10. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>11. Rukola 10.00g</li> <li>12. Miód pszczeleli 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Kalafior 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 24%, Marchew 12%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny 12%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%</b>, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b></li> <li>2. <b>Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. duszone 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 25%, Cebula 17%, <b>Bułki pszenne zwykłe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%</li> <li>3. <b>Sos pieczarkowy 20.00g</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Pieprz czarny czarny 0%</li> <li>4. Ziemniaki średnio 280.00g</li> <li>5. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 29%, <b>Kefir 2% tłuszczu 14%</b>, Szczypiorek 7%</li> <li>6. Mandarynki 120.00g</li> <li>7. 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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pasztet klasyczny sojowy sante 56.00g</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>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>Otręby pszenne 30.00g</b></li> <li>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p><b>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka premium 30.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2438,4 kcal; **Białko:** 105,7 g; **Węglowodany:** 336,8 g; **w tym Cukry:** 71,78 g; **Tłuszcze:** 83,2 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 40,63 g; **Sól:** 5,01 g