

**JADŁOSPIS 12.12.2023r. - 21.12.2023r.**  
**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Dzień: 1 - Wtorek, 2023-12-12		
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 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></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>Płatki owsiane 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa tradycyjna 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 14%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Ziemniaki średnio 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%,</b> Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 78%, <b>Bulki pszenne zwykle 16%, 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. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Grejpfrut 120.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2035,3 kcal; **Białko:** 99 g; **Węglowodany:** 274,43 g; **w tym Cukry:** 57,07 g; **Tłuszcze:** 66 g; **NKT:** 18,8 g; **Blonnik:** 26,52 g; **Sól:** 6,03 g

**Dzień: 2 - Środa, 2023-12-13**

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 wieloziarnisty 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></p> <p>6. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>7. Pomidor 90.00g</p> <p>8. Sałata 10.00g</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. <b>Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczona 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, <b>Bulki pszenne zwykłe 14%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bulka tarta 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>4. Szynka z piersi kurczaka 60.00g</p> <p>5. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Pomidor 90.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g</b>		
II śniadanie: : <b>Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g</b>		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2051,8 kcal; **Białko:** 102,4 g; **Węglowodany:** 287,25 g; **w tym Cukry:** 58,85 g; **Tłuszcze:** 61,1 g; **NKT:** 15,7 g; **Blonnik:** 28,55 g; **Sól:** 6,25 g

Dzień: 3 - Czwartek, 2023-12-14		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Platki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Platki owsiane 13%</li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Polędwica sopocka 60.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Salata 5.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%</b>, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li><b>Dorsz. pulpety pieczone 100.00g</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>Ziemniaki 280.00g</li> <li><b>Buraki z jabłkami 150.00g</b> składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Schab. pieczony 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Platki owsiane 30.00g</b>		
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2018,5 kcal; **Białko:** 91,3 g; **Węglowodany:** 288,12 g; w tym **Cukry:** 59,96 g; **Tłuszcze:** 62,9 g; **NKT:** 12,9 g; **Blonnik:** 32,76 g; **Sól:** 4,53 g

Dzień: 4 - Piątek, 2023-12-15		
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>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Sałata 10.00g</p> <p>8. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 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>2. <b>Makaron z warzywami 203.00g</b> składniki: <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny 49%</b>, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 29%, Marchew 10%, Brokuły mrożone 10%, <b>Margaryna mr słynne 2%</b></p> <p>3. Gruszka 130.00g</p> <p>4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>4. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Sałata 5.00g</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>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		
II śniadanie: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Mandarynka 60.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2017,7 kcal; **Białko:** 89 g; **Węglowodany:** 283,1 g; **w tym Cukry:** 65,47 g; **Tłuszcze:** 66 g; **NKT:** 22,4 g; **Błonnik:** 32,62 g; **Sól:** 4,18 g

Dzień: 5 - Sobota, 2023-12-16		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Pasztet drobiowy podlaski 50.00g</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 10%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 8%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</li> <li><b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>Ryż biały 90.00g</li> <li><b>Margarna mr slyenne 3.00g</b></li> <li>Warzywa gotowane oprószane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, <b>Bulka tarta 7%, Margaryna mr slyenne 6%</b></li> <li>Pomarańcza 120.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li><b>Ser topiony edamski 50.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2 % tłuszczu 150.00g</b>		
II śniadanie: Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2216 kcal; **Białko:** 97,4 g; **Węglowodany:** 306,29 g; **w tym Cukry:** 35,6 g; **Tłuszcze:** 72 g; **NKT:** 21,8 g; **Błonnik:** 23,56 g; **Sól:** 4,99 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% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>2. <b>Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 50%</b>, Pomidor 30%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Schab swojski gotowany 100.00g</b></li> <li>5. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. Pomidor 90.00g</li> <li>7. Sałata 10.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr słynne. 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2049,8 kcal; **Białko:** 113,2 g; **Węglowodany:** 249,62 g; **w tym Cukry:** 59,92 g; **Tłuszcze:** 73,2 g; **NKT:** 20,6 g; **Błonnik:** 30,31 g; **Sól:** 5,81 g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2023-12-18		
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>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>5. 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>6. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>2. Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem i warzywami 260.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 39%, Kasza jęczmienna perłowa 34%, Wieprzowina szynka surowa 27%</p> <p>3. Warzywa gotowane oprószone 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, <b>Margaryna mr słynne 6,5%</b>, <b>Bułka tarta 6,5%</b></p> <p>4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</p>	<p>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>4. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></p> <p>5. <b>Jaja gotowane 2016 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>6. Pomidor 100.00g</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 żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tl. 5.00g, Szynka gotowana 30.00g</b>		
II śniadanie: <b>Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g</b>		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2239,7 kcal; **Białko:** 102,3 g; **Węglowodany:** 292,06 g; w tym **Cukry:** 50,78 g; **Tłuszcze:** 79,1 g; **NKT:** 22,5 g; **Blonnik:** 25,31 g; **Sól:** 7,24 g

<b>Dzień: 8 - Wtorek, 2023-12-19</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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li>6. <b>Maślanka naturalna 250.00g</b></li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Sałata 10.00g</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>Makaron dwujajeczny 8%</b>, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. Schab pieczony z rękawa 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%</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. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> <li>7. wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Połudwica z piersi indyka 50.00g</b></li> <li>5. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: <b>Seler naciowy słupki 100.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2181,4 kcal; **Białko:** 99,4 g; **Węglowodany:** 293,4 g; **w tym Cukry:** 54,7 g; **Tłuszcze:** 74,7 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 31,27 g; **Sól:** 7,5 g



Dzień: 9 - Środa, 2023-12-20		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b> 2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b> 3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b> 4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 5. <b>Kura w galarecie 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 70%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b> , Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b> 6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b> 7. Pomidor 100.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. <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% 2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 66%</b> , Marchew 10%, <b>Bulki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 3%</b> , Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane oprószone 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, <b>Bulka tarta 7%, Margaryna mr slynne 7%</b> 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%	1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b> 2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b> 3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 4. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b> 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2076,5 kcal; **Białko:** 103 g; **Węglowodany:** 291,18 g; w tym **Cukry:** 34,6 g; **Tłuszcze:** 61,9 g; **NKT:** 17,3 g; **Błonnik:** 28,8 g; **Sól:** 5,93 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 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>8. Pomidor 50.00g</li> <li>9. Ogórek 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Kalafior 20%, Marchew 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. <b>Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. duszone 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, <b>Bułki pszenne zwykłe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%</li> <li>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></li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Sałata z kefirem 47.00g składniki Sałata 75%, <b>Kefir 2% tłuszczu 21%</b>, Koper ogrodowy 4%</li> <li>6. Gruszka 130.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 91%, Jabłko 9%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>7. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g</b>		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2058,5 kcal; **Białko:** 96,7 g; **Węglowodany:** 290,37 g; **w tym Cukry:** 46,28 g; **Tłuszcze:** 63,3 g; **NKT:** 12,7 g; **Błonnik:** 29,93 g; **Sól:** 5,53 g