

JADŁOSPIS 31.01.2024r. - 09.02.2024r.
DIETA PODSTAWOWA

Dzień: 1 - Środa, 2024-01-31		
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. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Parówki jedynecki indykpol premium 64.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Papryka żółta 50.00g 9. Sałata 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 Morliny 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0% 2. Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Mąka pszenna typ 500 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 14%, Cebula 7%, Majonez 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Cukier 2%, Sól biała 0% 6. Gruszka 130.00g 7. 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. Szyńka z piersi kurczaka 50.00g 6. Ogórek 90.00g 7. Roszponka warzywna 10.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2137,1 kcal; **Białko:** 103,2 g; **Węglowodany:** 317,99 g; **w tym Cukry:** 75,79 g; **Tłuszcze:** 57,6 g; **NKT:** 14,8 g; **Blonnik:** 33,24 g; **Sól:** 5,6 g

Dzień: 2 - Czwartek, 2024-02-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki jaglane na mleku 2% 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. Ser twarogowy półtłusty 100.00g</p> <p>7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>8. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>9. Rukola 10.00g</p> <p>10. Pomidor 50.00g</p> <p>11. 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. Leczo duszone 220.00g składniki: Pomidor 22%, Cukinia 17%, Papryka zielona 17%, Fasolka szparagowa mrożona 12%, Kiełbasa zwyczajna 10%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0%, Czosnek 0%</p> <p>3. Bulki pszenne zwykłe 70.00g</p> <p>4. Banan 120.00g</p> <p>5. 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. Sałata 5.00g</p> <p>9. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2260,6 kcal; **Białko:** 98,7 g; **Węglowodany:** 346,34 g; **w tym Cukry:** 86,12 g; **Tłuszcze:** 59,5 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 27,71 g; **Sól:** 6,82 g

Dzień: 3 - Piątek, 2024-02-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Platki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Platki owsiane 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. Ser żółty gouda 50.00g</p> <p>7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p> <p>8. Ogórek 50.00g</p> <p>9. Pomidor 50.00g</p> <p>10. Sałata 5.00g</p> <p>11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Zupa ziemniaczana z brukselką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Brukselka mrożona 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. Śledź w oleju z warzywami 200.00g składniki: Śledź marynowany 53%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Papryka czerwona 11%, Por 7%, Ogórek konserwowy 7%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Pomarańcza 240.00g</p> <p>5. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 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. Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 24%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, Jaja gotowane 7%, Groszek zielony 6%, Majonez 6%, Cebula 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>6. Ser twarogowy półtłusty 70.00g</p> <p>7. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>8. Papryka zielona 50.00g</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: 2446,7 kcal; **Białko:** 92,3 g; **Węglowodany:** 336,89 g; w tym **Cukry:** 98,1 g; **Tłuszcze:** 89,1 g; **NKT:** 21,2 g; **Blonnik:** 36,52 g; **Sól:** 6,89 g

Dzień: 4 - Sobota, 2024-02-03		
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. Domowy paszтет mięsny 70.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Bulki pszenne zwykłe 21%, Jaja kurze całe 8%, Marchew 8%, Cebula 4%</p> <p>7. Pomidor 90.00g</p> <p>8. Salata 10.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami 400.00g składniki: 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%</p> <p>2. Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%,</p> <p>3. Kasza gryczana 140.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>5. 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. Parówki jedynecki indykpol premium 60.00g</p> <p>6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>7. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>8. Papryka zielona 50.00g</p> <p>9. Herbata czarna 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: 2416,1 kcal; Białko: 101,2 g; Węglowodany: 354,41 g; w tym Cukry: 66,52 g; Tłuszcz: 73,5 g; NKT: 19 g; Błonnik: 34,19 g; Sól: 5,43 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2024-02-04		
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 Ser twarogowy półtłusty 70.00g Pierś gotowana z indyka 50.00g Miód pszczeli 30.00g Papryka żółta 50.00g Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0% Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% Ziemniaki 280.00g Surówka z selera, jabłka i marchwi 150.00g składniki: Seler korzeniowy 28%, Jabłko 28%, Marchew 28%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pieprz czarny mielony 1% 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 Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Majonez 20.00g Pasztet klasyczny sojowy sante 56.00g [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 morsk.] Szczypiorek 5.00g Pomidor 100.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 50%, Cukier 4%, Herbata czarna w 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 30.00g 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: 2158,7 kcal; Białko: 93,1 g; Węglowodany: 294,57 g; w tym Cukry: 87,35 g; Tłuszcze: 73,4 g; NKT: 15,2 g; Błonnik: 26,74 g; Sól: 5,76 g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-02-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ul style="list-style-type: none">1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%2. Chleb baltonowski 50.00g3. Chleb żytni razowy 25.00g4. Chleb wieloziarnisty 25.00g5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g6. Szynka wiejska 50.00g7. Ogórek 50.00g8. Papryka żółta 50.00g9. Rukola 10.00g10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	<ul style="list-style-type: none">1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g3. Ziemniaki 280.00g4. Udko z kurczaka duszone 120.00g 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%5. Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, Majonez 9%, Pieprz czarny mielony 1%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. Kefir 2% tłuszczu 250.00g7. Papryka czerwona 90.00g8. Sałata 10.00g9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Ogonówka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**Wartość energetyczna: 2280 kcal; Białko: 93,2 g; Węglowodany: 321,24 g; w tym Cukry: 63,4 g; Tłuszcze: 75,2 g; NKT: 15,9 g; Błonnik: 27,73 g; Sól: 6,8 g**

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-02-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<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. Baleron gotowany 50.00g 6. Rzodkiewka 50.00g 7. Papryka zielona 50.00g 8. Roszponka warzywna 10.00g 9. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 10. Musli pełnoziarniste 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5% 11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, 	<ol style="list-style-type: none"> 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%, Bulki 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% 	<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. Schab swojski gotowany 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Jaja gotowane 25.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Pomidor 50.00g 9. Ogórek 50.00g 10. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,

II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2253,9 kcal; **Białko:** 98,5 g; **Węglowodany:** 319,91 g; w tym **Cukry:** 74,58 g; **Tłuszcze:** 71,7 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 32,86 g; **Sól:** 6,61 g

Dzień: 8 - Środa, 2024-02-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Otręby pszenne na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9%</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. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>8. Papryka żółta 50.00g</p> <p>9. Szczypiorek 10.00g</p> <p>10. 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. Fasolka po bretońsku duszona 200.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 32%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 13%, Kielbasa zwyczajna 8%, Boczek wędzony 8%, Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Bułki pszenne zwykłe 70.00g</p> <p>4. Melon 100.00g</p> <p>5. 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. Polędwica z piersi indyka 60.00g</p> <p>6. Ser żółty gouda 50.00g</p> <p>7. Ogórek 50.00g</p> <p>8. Pomidor 50.00g</p> <p>9. Sałata 10.00g</p> <p>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p>II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2130,8 kcal; **Białko:** 99,6 g; **Węglowodany:** 292,54 g; **w tym Cukry:** 68,06 g; **Tłuszcze:** 71,4 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 40,37 g; **Sól:** 6,72 g

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-02-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 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. Kura w galarecie 50.00g składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%</p> <p>7. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>8. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>9. Jabłko 150.00g</p> <p>10. Sałata 5.00g</p> <p>11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</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. Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 57%, Bułki pszenne zwykle 15%, Bułka tarta 11%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 28%, Kefir 2% tłuszczu 14%, Szczypiorek 7%</p> <p>5. Pączek tradycyjny 70.00g</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 gotowana 50.00g</p> <p>6. Pomidor 50.00g</p> <p>7. Papryka zielona 50.00g</p> <p>8. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2276,9 kcal; **Białko:** 95,8 g; **Węglowodany:** 338,88 g; **w tym Cukry:** 85,73 g; **Tłuszcze:** 66,1 g; **NKT:** 18,2 g; **Blonnik:** 28,86 g; **Sól:** 5,64 g

Dzień: 10 - Piątek, 2024-02-09		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Serek wiejski naturalny 200.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Papryka czerwona 50.00g 10. Rukola 10.00g 11. 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 38%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. Makaron z białym serem duszony 200.00g składniki: Makaron bezjajeczny 45%, Ser twarogowy półtłusty 22%, Por 20%, Cebula 10%, Boczek wędzony 3%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Banan 120.00g 4. 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. Pasta z makreli z koperkiem 60.00g składniki: Makrela wędzona 71%, Szczypiorek 14%, Majonez 11%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1% 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2261,2 kcal; **Białko:** 94 g; **Węglowodany:** 339,91 g; **w tym Cukry:** 79,15 g; **Tłuszcze:** 64,3 g; **NKT:** 12,2 g; **Blonnik:** 26,81 g; **Sól:** 5,81 g