

**JADŁOSPIS 21.01.2024r. - 30.01.2024r.**  
**DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ**

Dzień: 1 - Niedziela, 2024-01-21		
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>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>5. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>8. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa owocowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 56%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1%</li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego 2016 (dieta lekkostrawna) 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b></li> <li>3. Ziemniaki 250.00g</li> <li>4. <b>Surówka z kapusty białej z papryką 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 66%, Papryka czerwona 17%, Cebula 6%, <b>Majonez 6%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Papryka żółta 50.00g</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: Kiwi 80.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2059 kcal; **Białko:** 83,8 g; **Węglowodany:** 265,63 g; **w tym Cukry:** 71,91 g; **Tłuszcze:** 78,5 g; **NKT:** 18 g; **Błonnik:** 23,12 g; **Sól:** 4,64 g

**Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-01-22**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</li> <li>2. <b>Bułki pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: Jaja kurze całe 100%</li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>6. Miód pszczeli 30.00g</li> <li>7. Papryka zielona 50.00g</li> <li>8. Pomidor 50.00g</li> <li>9. Rukola 10.00g</li> <li>10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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>, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 2%</b>, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>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%</li> <li>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%</li> <li>4. Ziemniaki 250.00g</li> <li>5. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Cukinia 59%, Marchew 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. 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>4. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>5. Papryka żółta 50.00g</li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>

II kolacja: **Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g**

II śniadanie: **Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g, Mandarynka 60.00g**

Podwieczorek: Winogrona 80.00g

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

**Wartość energetyczna:** 2437,4 kcal; **Białko:** 106 g; **Węglowodany:** 325,75 g; **w tym Cukry:** 62,73 g; **Tłuszcze:** 84,9 g; **NKT:** 20,4 g; **Błonnik:** 27,04 g; **Sól:** 5,02 g

Dzień: 3 - Wtorek, 2024-01-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Platki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Platki owsiane 13%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>4. Polędwica sopocka 50.00g</p> <p>5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa fasolowa 350.00g</b> składniki: Ziemniaki 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>, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>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%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, Marchew 16%, Jabłko 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>3. <b>Pasta mięsna 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Marchew 20%, Cebula 10%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>4. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Papryka zielona 50.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g</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>		
<p>II śniadanie: <b>Ciasto drożdżowe 40.00g</b>, Gruszka 130.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2394 kcal; **Białko:** 102,1 g; **Węglowodany:** 308,62 g; w tym **Cukry:** 65,25 g; **Tłuszcze:** 91,9 g; **NKT:** 22,4 g; **Błonnik:** 38,36 g; **Sól:** 4,67 g

**Dzień: 4 - Środa, 2024-01-24**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<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>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b></li><li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li><li>4. <b>Ogonówka 50.00g</b></li><li>5. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li><li>6. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li><li>7. <b>Miód pszczeli 30.00g</b></li><li>8. <b>Pomidor 50.00g</b></li><li>9. <b>Rzodkiewka 50.00g</b></li><li>10. <b>Roszonka 10.00g</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 350.00g</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>Gulasz mięsny z warzywami duszony 220g</b> składniki: <b>Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%,</b></li><li>3. <b>Kasza gryczana 120.00g</b></li><li>4. <b>Surówka ze świeżych warzyw 227.00g</b> składniki: <b>Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</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 wieloziarnista 50.00g</b></li><li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li><li>3. <b>Schab pieczony z rękawa 60.00g</b> składniki: <b>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%</b></li><li>4. <b>Papryka żółta 50.00g</b></li><li>5. <b>Papryka zielona 50.00g</b></li><li>6. <b>Salata 5.00g</b></li><li>7. <b>Herbata czarna bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</b></li></ol>
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>		
<b>II śniadanie: Jabłko 150.00g</b>		
<b>Podwieczorek: koktajl : Kefir 2% tłuszczu 200.00g, Truskawki mrożone 50.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna:** 2268,8 kcal; **Białko:** 94,9 g; **Węglowodany:** 298,69 g; **w tym Cukry:** 63,94 g; **Tłuszcze:** 83,6 g; **NKT:** 16,6 g; **Błonnik:** 29,21 g; **Sól:** 3,69 g

**Dzień: 5 - Czwartek, 2024-01-25**

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>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>5. Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g</li> <li>6. Papryka żółta 50.00g</li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</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>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 100.00g</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. Ziemniaki 250.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane oprószane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Marchew 31%, Kalafior mrożony 31%, <b>Bulka tarta 7%</b></li> <li>5. Pomarańcza 120.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>4. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. <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: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: <b>Rogal maślany 55.00g</b> , Mandarynka 60.00g		
Podwieczorek: Kiwi 80.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2442,1 kcal; **Białko:** 115,4 g; **Węglowodany:** 336,81 g; **w tym Cukry:** 65,14 g; **Tłuszcze:** 78,1 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 34,95 g; **Sól:** 4,49 g

Dzień: 6 - Piątek, 2024-01-26		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Platki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Platki jęczmienne 14%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Miód pszczeleli 30.00g</li> <li>Papryka zielona 50.00g</li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Rukola 10.00g</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 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%, Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><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>Ziemniaki 250.00g</li> <li><b>Salata zielona z sosem jogurtowym 45.00g</b> składniki: Sałata 63%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36%</b>, Koper ogrodowy 2%</li> <li>Mandarynka 60.00g</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>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Salatka z serem żółtym i warzywami 150.00g</b> składniki: Ziemniaki 29%, <b>Ser żółty 18%</b>, <b>Jaja gotowane 16%</b>, Jabłko 16%, Cebula 8%, <b>Majonez 6%</b>, Ogórek kwaszony 6%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Papryka czerwona 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</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, Otręby pszenne 30.00g</b>		
II śniadanie: <b>Biszkopty okrągłe 20.00g, Gruszka 130.00g</b>		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2188,6 kcal; **Białko:** 97,2 g; **Węglowodany:** 315,31 g; **w tym Cukry:** 71,9 g; **Tłuszcze:** 69,1 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 42,05 g; **Sól:** 3,84 g

Dzień: 7 - Sobota, 2024-01-27		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>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.]</li> <li>Papryka zielona 50.00g</li> <li>Pomidor 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>Zupa grochowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, <b>Boczek wędzony 1%</b>, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>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>Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Rzodkiew biała 59%, Marchew 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</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>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>Schab pieczony z rękawa 50.00g 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%, Ziola prowansalskie 1%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%</li> <li><b>Jaja gotowane 25.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</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: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tl. 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g</b>		
II śniadanie: : <b>Chalka zdobiona 50.00g, Winogrona 80.00g</b>		
Podwieczorek: koktajl : <b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g, Truskawki mrożone 50.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2076,3 kcal; **Białko:** 88 g; **Węglowodany:** 254,16 g; **w tym Cukry:** 50,08 g; **Tłuszcze:** 83,7 g; **NKT:** 17,9 g; **Blonnik:** 23,3 g; **Sól:** 4,58 g

Dzień: 8 - Niedziela, 2024-01-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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><b>Schab pieczony z rękawa 120.00g</b> 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>Ziemniaki 250.00g</li> <li>Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</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>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Ogórek 90.00g</li> <li>Salata 10.00g</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 z musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		
II śniadanie: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: <b>Ciasto drożdżowe 40.00g</b> , Mandarynka 60.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2161,1 kcal; **Białko:** 93 g; **Węglowodany:** 276,79 g; **w tym Cukry:** 72,94 g; **Tłuszcze:** 81 g; **NKT:** 15,7 g; **Blonnik:** 23,84 g; **Sól:** 3,94 g



Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-01-29		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></p> <p>2. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>4. <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%</p> <p>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Pomidor 50.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>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></p> <p>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></p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 120.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bulka grahamka 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. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Papryka zielona 50.00g</p> <p>6. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, <b>Kawa INKA 2%</b></p>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: koktajl : <b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</b> , Banan 50.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2361,3 kcal; **Białko:** 106,6 g; **Węglowodany:** 308,77 g; **w tym Cukry:** 58,37 g; **Tłuszcze:** 84,9 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 32,31 g; **Sól:** 5,22 g

**Dzień: 10 - Wtorek, 2024-01-30**

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>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>9. Roszponka 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Barszcz ukraiński 400.00g</b> składniki: Burak 25%, Woda wodociągowa 23%, Ziemniaki średnio 13%, Kapusta biała 13%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 0%</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>Bulki 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 mielony 0%</li> <li>4. Ziemniaki 250.00g</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. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Pasztet z soczewicy i marchwi 50.00g</b> składniki: Soczewica zielona, nasiona suche 52%, Marchew 26%, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Bulki pszenne zwykłe 10%</b>, Pieprz czarny mielony 2%</li> <li>4. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Sałata 5.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Kiwi 80.00g		
Podwieczorek: <b>Rogal maślany 55.00g</b> , Jabłko 150.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2115,5 kcal; **Białko:** 94,1 g; **Węglowodany:** 265,84 g; **w tym Cukry:** 61,83 g; **Tłuszcze:** 81,4 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 28,6 g; **Sól:** 3,83 g