JADŁOSPIS 21.01.2024r. - 30.01.2024r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Niedziela, 2024-01-21		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%**, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. **Chleb baltonowski 75.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. **Pierś gotowana z indyka 50.00g** 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g** 8. **Płatki owsiane 30.00g** 9. Miód pszczeli 30.00g	1. **Zupa owocowa z makaronem 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 54%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, **Makaron dwujajeczny 10%**, **Śmietana 12% tłuszczu 4%**, Skrobia ziemniaczana 3%, Cukier 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1% 2. **Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 90.00g** składniki: Wieprzowina łopatka 78%, **Bułki pszenne zwykłe 16%**, **Jaja kurze całe 6%** 3. Ziemniaki 280.00g 4. Sałata zielona z olejem 35.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 5. Jabłko 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. **Chleb baltonowski 75.00g** 2. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 3. **Szynka konserwowa drobiowa 60.00g** 4. **Ser twarogowy półtłusty 70.00g** 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
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: 2172,7 kcal; **Białko:** 83,3 g; **Węglowodany:** 332,41 g; **w tym Cukry:** 91,12 g; **Tłuszcze:** 61,4 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 21,67 g; **Sól:** 5,86 g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-01-22		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Płatki jaglane na mleku 2% 2016 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%**, Płatki jaglane 13% 2. **Chleb baltonowski 75.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. **Ser twarogowy półtłusty 100.00g** 5. **Jaja gotowane 50.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. **Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 50%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 7%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%**, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. **Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczona 90.00g** składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, **Bułki pszenne zwykłe 14%**, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka tarta 5%**, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g sładniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%** 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. **Chleb baltonowski 75.00g** 2. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 3. Szynka z piersi kurczaka 60.00g 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 10.00g 6. **Kefir 2% tłuszczu 250.00g** 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: **Chleb baltonowski 50.00g**, **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g**, Szynka z piersi kurczaka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2035,2 kcal; **Białko:** 99,4 g; **Węglowodany:** 297,81 g; **w tym Cukry:** 82,83 g; **Tłuszcze:** 54,2 g; **NKT:** 14 g; **Błonnik:** 21,1 g; **Sól:** 5,31 g

Dzień: 3 - Wtorek, 2024-01-23		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%**, **Płatki owsiane 13%** 2. **Chleb baltonowski 75.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. Polędwica sopocka 60.00g 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. **Zupa z fasoli szparagowej 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%**, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%** 2. **Dorsz. pulpety pieczone 100.00g** składniki: **Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%**, Marchew 9%, **Bułki pszenne zwykłe 6%**, Por 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka tarta 3%**, Pietruszka korzeń 3%, **Seler korzeniowy 3%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. **Buraki z jabłkami 150.00g** składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%** 5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. **Chleb baltonowski 75.00g** 2. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 3. **Pasta mięsna 80.00g** składniki: Wieprzowina szynka surowa 65%, Marchew 30%, **Seler korzeniowy 5%** 4. **Ser twarogowy półtłusty 50.00g** 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g**, **Płatki owsiane 30.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2050 kcal; **Białko:** 84,8 g; **Węglowodany**: 300,11 g; **w tym Cukry:** 91,21 g; **Tłuszcze:** 62,3 g; **NKT:** 14 g; **Błonnik:** 25,58 g; **Sól:** 3,67 g

Dzień: 4 - Środa, 2024-01-24		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%**, Cukier 4%, **Kawa INKA 2%** 2. **Chleb baltonowski 70.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. **Pasztet drobiowy podlaski drosed 50.00g** 5. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g** 6. **Płatki owsiane 30.00g** 7. Miód pszczeli 30.00g 8. Pomidor 90.00g 9. Sałata 10.00g	1. **Zupa ziemniaczana zabielana 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%**, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. **Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony** składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 26%, Brokuły mrożone 26%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%, 3. **Kasza jęczmienna perłowa 140.00g** 4. Warzywa gotowane oprószane 170.00g składniki: Marchew 59%, Kalafior mrożony 29%, **Bułka tarta 6%, Margaryna mr słynne 6%** 5. Jabłko 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. **Chleb baltonowski 75.00g** 2. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 3. Schab pieczony z rękawa 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1% 4. Pomidor 100.00g 5. Sałata 5.00g 6. Herbata czarna z cukrem 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: 2205,2 kcal; **Białko**: 78,5 g; **Węglowodany:** 333,5 g; **w tym Cukry:** 78,65 g; **Tłuszcze:** 68,4 g; **NKT:** 18,8 g; **Błonnik:** 29,5 g; **Sól:** 3,74 g

Dzień: 5 - Czwartek, 2024-01-25		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Kasza manna na mleku 2% 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%**, **Kasza manna 10%** 2. **Chleb baltonowski 75.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. 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.] 5. **Serek wiejski naturalny 200.00g** 6. Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. **Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 10%, **Kasza jęczmienna perłowa 8%**, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3% 2. **Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane oprószane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Marchew 31%, Kalafior mrożony 31%, **Bułka tarta 7%** 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. **Chleb baltonowski 75.00g** 2. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 3. **Ogonówka 50.00g** 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 10.00g 6. **Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%**, Cukier 4%, **Kawa INKA 2%**
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2075,4 kcal; **Białko:** 106,9 g; **Węglowodany:** 307,67 g; **w tym Cukry:** 84,22 g; **Tłuszcze:** 52,3 g; **NKT:** 9,8 g; **Błonnik:** 27,17 g; **Sól:** 4,53 g

Dzień: 6 - Piątek, 2024-01-26		
I śniadanie	**obiad**	**Kolacja**
1. **Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%**, **Płatki jęczmienne 14%** 2. **Chleb baltonowski 75.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. **Jaja gotowane 100.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 5. Pomidor 100.00g 6. Miód pszczeli 50.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. **Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g** składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%**, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3% 2. **Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g** składniki: **Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 50%**, Pomidor 30%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 1% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 5. Banan 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. **Chleb baltonowski 75.00g** 2. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 3. **Sałatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g** składniki: Ziemniaki 33%, Marchew 27%, **Jaja gotowane 17%**, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 4. Jabłko 150.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2413,9 kcal; **Białko:** 102 g; **Węglowodany:** 362,9 g; **w tym Cukry:** 94,49 g; **Tłuszcze:** 68,7 g; **NKT:** 14,8 g; **Błonnik:** 32,04 g; **Sól**: 3,81 g

Dzień: 7 - Sobota, 2024-01-27		
I śniadanie	**obiad**	**Kolacja**
1. **Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%**, Ryż biały 10% 2. **Chleb baltonowski 75.00g** 3. **Masło praawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. 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.] 5. **Maślanka naturalna 250.00g** 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. **Zupa pomidorowa z ziemniakami 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, Ziemniaki średnio 18%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%**, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 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% 3. Warzywa gotowane oprószane 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, **Margaryna mr słynne 6,5%**, **Bułka tarta 6,5%** 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. **Chleb baltonowski 75.00g** 2. **Masło praawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 3. **Szynka gotowana 50.00g** 4. **Jaja gotowane 50.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 5. Pomidor 100.00g 6. **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, Szynka gotowana 30.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2133,7 kcal; **Białko:** 93,3 g; **Węglowodany:** 290,57 g; **w tym Cukry:** 65,85 g; **Tłuszcze:** 70,2 g; **NKT:** 19,5 g; **Błonnik:** 16,97 g; **Sól**: 7,15 g

Dzień: 8 - Niedziela, 2024-01-28		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%**, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. **Chleb baltonowski 75.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. **Pierś gotowana z indyka 50.00g** 5. **Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g** 6. Pomidor 90.00g 7. Sałata 10.00g	1. **Rosół z makaronem 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosołowa z kurczaka 8%, **Makaron dwujajeczny 8%**, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 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% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. **Chleb baltonowski 75.00g** 2. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 3. **Polędwica z piersi indyka 50.00g** 4. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g** 5. **Płatki owsiane 30.00g** 6. Pomidor 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: **Chleb baltonowski 50.00g**, **masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g**, **Jaja gotowane 50.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2108,8 kcal; **Białko:** 91,6 g; **Węglowodany:** 291,31 g; **w tym Cukry:** 88,8 g; **Tłuszcze:** 69,1 g; **NKT:** 14,5 g; **Błonnik:** 22,75 g; **Sól:** 5,52 g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-01-29		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%**, **Płatki owsiane 13%** 2. **Chleb baltonowski 75.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu** 4. Szynka z indyka 60.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty 50.00g** 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Sałata 15.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. **Zupa koperkowa z ryżem 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%**, Pietruszka liście 1% 2. **Dorsz. pulpety pieczone 100.00g** składniki: **Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 66%**, Marchew 10%, **Bułki pszenne zwykłe 7%**, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka tarta 3%**, Pietruszka korzeń 3%, **Seler korzeniowy 3%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane oprószane 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, **Bułka tarta 7%, Margaryna mr słynne 7%** 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. **Chleb baltonowski 75.00g** 2. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu** 3. **Szynka konserwowa drobiowa 50.00g** 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 10.00g 6. **Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%**, Cukier 4%, **Kawa INKA 2%**
II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2008,1 kcal; **Białko:** 90,1 g; **Węglowodany:** 306,05 g; **w tym Cukry:** 81,74 g; **Tłuszcze:** 52,2 g; **NKT:** 15,7 g; **Błonnik:** 23,29 g; **Sól:** 4,82 g

Dzień: 10 - Wtorek, 2024-01-30		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%**, Cukier 4%, **Kawa INKA 2%** 2. **Chleb baltonowski 75.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. **Ogonówka 50.00g** 5. **Jaja gotowane 50.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 6. **Ser twarogowy półtłusty 50.00g** 7. Miód pszczeli 30.00g 8. Jabłko 150.00g	1. **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami bez glutenu 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 47%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0% 2. **Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. duszone 80.00g** składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, **Bułki pszenne zwykłe 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, **Jaja kurze całe 5%**, **Mąka pszenna typ 500 5%**, Skrobia ziemniaczana 2% 3. **Sos koperkowy 20.00g** składniki: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%**, Koper ogrodowy 28%, **Mąka pszenna typ 500 28%** 4. Ziemniaki 280.00g 5. Sałata z kefirem 47.00g składniki Sałata 75%, **Kefir 2% tłuszczu 21%**, Koper ogrodowy 4% 6. Mandarynki 120.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. **Chleb baltonowski 75.00g** 2. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 3. **Szynka gotowana 50.00g** 4. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g** 5. **Płatki owsiane 30.00g** 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: **Chleb baltonowski 50.00g**, **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g**, **Pierś gotowana z indyka 30.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2057 kcal; **Białko:** 87,3 g; **Węglowodany:** 312,45 g; **w tym Cukry:** 79,73 g; **Tłuszcze:** 56,1 g; **NKT:** 11,4 g; **Błonnik:** 23,95 g; **Sól:** 4,8 g