

JADŁOSPIS 21.01.2024r. - 30.11.2024r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

| Dzień: 1 - Niedziela, 2024-01-21 | | |
|--|---|--|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 9. Płatki owsiane 30.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 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. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g | | |
| II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Mandarynka 60.00g | | |
| Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Marchew słupki 100.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2098,6 kcal; **Białko:** 103,8 g; **Węglowodany:** 279,99 g; **w tym Cukry:** 57,54 g; **Tłuszcze:** 68,5 g; **NKT:** 19,5 g; **Blonnik:** 26,62 g; **Sól:** 6,22 g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-01-22

| 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 wieloziarnisty 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 50.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</p> <p>5. Ser twarogowy półtłusty 70.00g</p> <p>6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</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. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczona 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Bulki pszenne zwykłe 14%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p> | <p>1. Chleb wieloziarnisty 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</p> <p>4. Szyunka z piersi kurczaka 60.00g</p> <p>5. Kefir 2% tłuszczu 250.00g</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: Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szyunka z piersi kurczaka 30.00g | | |
| II śniadanie: : Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g | | |
| Podwieczorek: Jabłko 150.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2059,9 kcal; **Białko:** 102,4 g; **Węglowodany:** 289,22 g; **w tym Cukry:** 61,95 g; **Tłuszcze:** 61,2 g; **NKT:** 15,7 g; **Blonnik:** 28,86 g; **Sól:** 6,25 g

| Dzień: 3 - Wtorek, 2024-01-23 | | |
|--|---|---|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Polędwica sopocka 60.00g Jabłko 150.00g Pomidor 100.00g Salata 5.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% Dorsz. pulpety pieczone 100.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%, Marchew 9%, Bulki pszenne zwykłe 6%, Por 6%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Ziemniaki 280.00g Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Pasta mięsna 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 65%, Marchew 30%, Seler korzeniowy 5% Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 90.00g Salata 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g | | |
| II śniadanie: Gruszka 130.00g | | |
| Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2053,5 kcal; **Białko:** 88,5 g; **Węglowodany:** 291,63 g; w tym **Cukry:** 64,23 g; **Tłuszcze:** 66,7 g; **NKT:** 14,4 g; **Blonnik:** 34,02 g; **Sól:** 4,6 g

Dzień: 4 - Środa, 2024-01-24

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pasztet drobiowy podlaski drosed 50.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 9. Płatki owsiane 30.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa 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 oprószone 170.00g składniki: Marchew 59%, Kalafior mrożony 29%, Bułka tarta 6%, Margaryna mr słynne 6% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. 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% 5. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g | | |
| II śniadanie: Jabłko 150.00g | | |
| Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2206,5 kcal; **Białko:** 93 g; **Węglowodany:** 304,56 g; **w tym Cukry:** 55,76 g; **Tłuszcze:** 75,7 g; **NKT:** 21 g; **Błonnik:** 32,78 g; **Sól:** 4,6 g

| Dzień: 5 - Czwartek, 2024-01-25 | | |
|--|--|--|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Serek wiejski naturalny 200.00g Jabłko 150.00g Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 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 rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3% 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% Ziemniaki 280.00g Warzywa gotowane oprószone 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Marchew 31%, Kalafior mrożony 31%, Bulka tarta 7% Pomarańcza 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ogonówka 50.00g Ser topiony edamski 50.00g Pomidor 90.00g Sałata 10.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% |
| II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g | | |
| II śniadanie: Chrupki kukurydziane 30.00g | | |
| Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2198,5 kcal; **Białko:** 110,3 g; **Węglowodany:** 314,07 g; **w tym Cukry:** 56,55 g; **Tłuszcze:** 63,2 g; **NKT:** 15,5 g; **Błonnik:** 34,3 g; **Sól:** 5,37 g

| Dzień: 6 - Piątek, 2024-01-26 | | |
|--|--|---|
| I śniadanie | obiad | Kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ser żółty gouda 30.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 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. Gruszka 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Salatka 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% 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g | | |
| II śniadanie: Pomarańcza 120.00g | | |
| Podwieczorek: Jabłko 150.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2351,1 kcal; **Białko:** 111,3 g; **Węglowodany:** 314,87 g; **w tym Cukry:** 67,64 g; **Tłuszcze:** 80,2 g; **NKT:** 19,8 g; **Błonnik:** 37,82 g; **Sól:** 4,9 g

| Dzień: 7 - Sobota, 2024-01-27 | | |
|---|--|---|
| I śniadanie | obiad | Kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ser żółty 50.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 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% 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% Warzywa gotowane oprószone 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, Margaryna mr słynne 6,5%, Bułka tarta 6,5% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Schab pieczony z rękawa 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1% Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka gotowana 30.00g | | |
| II śniadanie: Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g | | |
| Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2197,3 kcal; **Białko:** 94,9 g; **Węglowodany:** 279,78 g; **w tym Cukry:** 41,69 g; **Tłuszcze:** 83,3 g; **NKT:** 26,2 g; **Błonnik:** 25,65 g; **Sól:** 6,59 g

| Dzień: 8 - Niedziela, 2024-01-28 | | |
|---|--|---|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| 1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98% , Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka 50.00g 6. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g | 1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa 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. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Polędwica z piersi indyka 50.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Płatki owsiane 30.00g 7. Sałata 10.00g 8. Pomidor 90.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% | | |
| II śniadanie: Jabłko 150.00g | | |
| Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2123,2 kcal; **Białko:** 97,2 g; **Węglowodany:** 276,81 g; **w tym Cukry:** 65,17 g; **Tłuszcze:** 76,2 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 29,38 g; **Sól:** 6,48 g

| Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-01-29 | | |
|--|---|---|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> Platki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Platki owsiane 13% Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka z indyka 60.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 100.00g Sałata 15.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 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% Dorsz. pulpety pieczone 100.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 66%, Marchew 10%, Bulki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Ziemniaki 280.00g Warzywa gotowane oprószone 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr slyne 7% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka konserwowa drobiowa 50.00g Pomidor 90.00g Sałata 10.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% |
| II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g | | |
| II śniadanie: Maślanka naturalna 250.00g | | |
| Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2036,7 kcal; **Białko:** 99 g; **Węglowodany:** 294,22 g; **w tym Cukry:** 40,26 g; **Tłuszcze:** 57,9 g; **NKT:** 16,1 g; **Blonnik:** 28,97 g; **Sól:** 6,91 g

Dzień: 10 - Wtorek, 2024-01-30

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Ogonówka 50.00g 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Ogórek 50.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz czerwony zabieleny 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. Gruszka 130.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka gotowana 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Płatki owsiane 30.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g | | |
| II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g | | |
| Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2059 kcal; **Białko:** 92,5 g; **Węglowodany:** 300,54 g; w tym **Cukry:** 53,96 g; **Tłuszcze:** 61,1 g; **NKT:** 12 g; **Błonnik:** 31,95 g; **Sól:** 5,59 g