

JADŁOSPIS 01.01.2024r. - 10.01.2024r.
DIETA PODSTAWOWA

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-01-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none">1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%2. Chleb baltonowski 50.00g3. Chleb żytni razowy 25.00g4. Chleb wieloziarnisty 25.00g5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g6. Kiełbasa śląska 70.00g7. Papryka zielona 50.00g8. Pomidor 50.00g9. Miód pszczeli 30.00g	<ol style="list-style-type: none">1. Zupa grochowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 10%, Makaron dwujajeczny 10%, Seler korzeniowy 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Por 5%, Groch nasiona suche 3%, Boczek wędzony 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%2. Schab pieczony z rękawa 130.00g 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%3. Ziemniaki 280.00g4. Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%5. Gruszka 130.00g6. 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 50.00g2. Chleb żytni razowy 25.00g3. Chleb wieloziarnisty 25.00g4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g5. Pierś gotowana z indyka indyk pol premium bianka 60.00g6. Pomidor 100.00g7. 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: 2094,1 kcal; **Białko:** 82,6 g; **Węglowodany:** 300,48 g; w tym **Cukry:** 74,26 g; **Tłuszcze:** 67,9 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 24,73 g; **Sól:** 5,61 g

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Rzodkiewka 20.00g 9. Pomidor 90.00g 10. Roszponka 10.00g 11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa bezmleczna 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 8%, Kalafior 5%, Brokuły mrożone 5%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% 2. Gołąbki siekane pieczone 200.00g składniki: Kapusta biała 43%, Wieprzowina łopatka 34%, Ryż biały 9%, Cebula 9%, Mąka pszenna typ 500 3%, Bułka tarta 2%, Jaja kurze całe 1%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Sos pomidorowy 20.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 7%, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Mizeria 160.00g składniki: Ogórek 88%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% 6. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 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. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Papryka żółta 50.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
<p>II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2156,6 kcal; **Białko:** 94,6 g; **Węglowodany:** 313,09 g; w tym **Cukry:** 61,36 g; **Tłuszcze:** 63,3 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 22,51 g; **Sól:** 5,77 g

Dzień: 3 - Środa, 2024-01-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Polędwica sopocka 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Pomarańcza 120.00g 9. Rukola 10.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, Śmietana 12% tłuszczu 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Boczek wędzony 5%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Dorsz. Pulpety pieczone 120.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%, Marchew 9%, bułka kajzerka sucha 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. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: kapusta pekińska 57%, marchew 16%, jabłko 16%, cebula 8%, olej rzepakowy 3% 5. 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 pieczony 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 ziółowy 0%, Liść laurowy 0% 6. Papryka zielona 50.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
<p>II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2209,7 kcal; **Białko:** 98,9 g; **Węglowodany:** 323,88 g; **w tym Cukry:** 73,91 g; **Tłuszcze:** 65,5 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 35,88 g; **Sól:** 5,62 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-01-04		
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 94%, Kawa INKA 2%, cukier 4% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Pasztet domowy 70.00g składniki: Kurczak tuszka 53%, Wątróbka kurczaka 27%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Majeranek suszony 0% 7. Pomidor 50.00g 8. Papryka żółta 50.00g 9. Sałata 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 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% 2. Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%, 3. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 100.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. 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. Parówki jedyneczki indykpol premium 60.00g 6. Rzodkiewka 50.00g 7. Papryka zielona 50.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 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: 2079,3 kcal; **Białko:** 82,7 g; **Węglowodany:** 293,66 g; **w tym Cukry:** 64,32 g; **Tłuszcze:** 70,6 g; **NKT:** 16,3 g; **Błonnik:** 31,15 g; **Sól:** 5,56 g

Dzień: 5 - Piątek, 2024-01-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Serek wiejski naturalny 200.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Miód pszczeli 30.00g 9. Jabłko 70.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik jęczmienny 400.00g składniki: Marchew 25%, Kasza jęczmienna perłowa 19%, Ziemniaki średnio 18%, Pietruszka korzeń 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Śmietana 12% tłuszczu 7% Koper ogrodowy 4%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2% 2. Ryba po grecku 220.00g duszna z parowaniem składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 46%, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 220.00g składniki: Por 55%, Marchew 23%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14%, Jabłko 9%, 5. 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. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Majonez 20.00g 7. Szczypiorek 10.00g 8. Pomidor 90.00g 9. Salata 10.00g 10. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, Cukier 4%
<p>II kolacja: chrupki kukurydziane 25.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2495,8 kcal; **Białko:** 109,5 g; **Węglowodany:** 373,68 g; **w tym Cukry:** 73,29 g; **Tłuszcze:** 70,8 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 37,1 g; **Sól:** 5,06 g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-01-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Szyńka wiejska 50.00g 7. Ogórek 100.00g 	<ol 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. Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Zioła prowansalskie 0% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g 4. Ryż brązowy 90.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 200.00g składniki: Cukinia 60%, Marchew 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10% 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. Ogonówka 50.00g 6. Papryka czerwona 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
<p>II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ogonówka 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2065 kcal; **Białko:** 89,6 g; **Węglowodany:** 303,91 g; **w tym Cukry:** 75,83 g; **Tłuszcze:** 60,7 g; **NKT:** 13,8 g; **Błonnik:** 28,15 g; **Sól:** 4,69 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-01-07

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. Gruszka 130.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Musli z rodzynkami i orzechami 30.00g 9. Herbata czarna z cukrem 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 łopatką 30%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Bułki 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. Jaja gotowane 25.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 50.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Bawarka 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Herbata czarna 1%, cukier 4%
II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, schab swojski gotowany 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2250,1 kcal; **Białko:** 90,1 g; **Węglowodany:** 327,99 g; **w tym Cukry:** 82,39 g; **Tłuszcze:** 71,6 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 33,66 g; **Sól:** 6,22 g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-01-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</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. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>7. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>8. Szczypiorek 10.00g</p> <p>9. Mandarynka 60.00g</p> <p>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa z soi z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 25%, Marchew 21%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Por 12%, Soja nasiona suche 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Pietruszka liście 2%, Porcja rosółowa z kurczaka 2%, Majeranek suszony 1%</p> <p>2. Risotto z mięsem i warzywami 200.00g duszone składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 33%, Wieprzowina łopatką 26%, Ryż biały 15%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Seler korzeniowy 2%</p> <p>3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>4. Kiwi 100.00g</p> <p>5. Jogurt naturalny 2% 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 2% tł. 10.00g</p> <p>5. Południca z piersi indyka 60.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Ogórek 90.00g</p> <p>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>

II kolacja: chrupki kukurydziane 30.00g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2210,2 kcal; **Białko:** 91,6 g; **Węglowodany:** 314,84 g; **w tym Cukry:** 81,07 g; **Tłuszcze:** 73,6 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 39,08 g; **Sól:** 5,28 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-01-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 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% 7. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 8. Sałata 15.00g 9. Jabłko 150.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5% 2. Dorsz. filety panierowane. Smażone 80.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 10%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 4% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. 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. 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.] 6. Pomidor 50.00g 7. Papryka zielona 50.00g 8. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kawa INKA 2%
<p>II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2403,7 kcal; **Białko:** 105 g; **Węglowodany:** 348,54 g; w tym **Cukry:** 72,88 g; **Tłuszcze:** 72,9 g; **NKT:** 17,6 g; **Błonnik:** 33,48 g; **Sól:** 5,94 g

Dzień: 10 - Środa, 2024-01-10

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 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. Kabanosy klasyczne 60.00g</p> <p>7. Ogórek 50.00g</p> <p>8. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>9. Miód pszczelej 30.00g</p> <p>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g składniki: Kalafior 24%, Porcja rosółowa z kurczaka 24%, Marchew 12%, Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 12%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Pietruszka korzeń 6%, Por 6%, Seler korzeniowy 6%, Mąka pszenna typ 500 4%</p> <p>2. Kotlet mielony wieprzowy 90.00g smażony składniki: Wieprzowina łopatka 57%, Bułki pszenne zwykłe 15%, Bułka tarta 11%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Sałata z warzywami 60.00g składniki: Sałata 58%, Rzodkiewka 33%, Kefir 2% tłuszczu 9%, Szcypiorek 8%,</p> <p>5. Gruszka 130.00g</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. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Jogurt naturalny 2 % tłuszczu 150.00g, Otręby pszenne 20.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2423,9 kcal; **Białko:** 102,7 g; **Węglowodany:** 335,43 g; **w tym Cukry:** 69,19 g; **Tłuszcze:** 82,6 g; **NKT:** 24,2 g; **Błonnik:** 36,17 g; **Sól:** 6,07 g