

JADŁOSPIS 01.01.2024r. - 10.01.2024r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

| 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 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Parówki jedynecki premium 60.00g 5. Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Miód pszczeli 30.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 10%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 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. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 6. Jabłko 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 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Pierś gotowana z indyka 50.00g 4. Pomidor 10.00g 5. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, pierś drobiowa gotowana z indyka 30.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2089 kcal; **Białko:** 88 g; **Węglowodany:** 300,1 g; w tym **Cukry:** 86,36 g; **Tłuszcze:** 64 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 19,77 g; **Sól:** 5,21 g

| Dzień: 2 - Wtorek, 2024-01-02 | | |
|--|---|--|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <p>1. Płatki jaglane na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g</p> <p>5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>6. Dżem truskawkowy niesłodzony 50.00g</p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p> | <p>1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ziemniaki średnio 7%, Brokuły 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>2. Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p> | <p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p> |
| <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: 2206,4 kcal; **Białko:** 94,9 g; **Węglowodany:** 326,53 g; **w tym Cukry:** 78,19 g; **Tłuszcze:** 62,3 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 20,53 g; **Sól:** 5,87 g

| Dzień: 3 - Środa, 2024-01-03 | | |
|---|---|--|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <p>1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Polędwica sopocka 60.00g</p> <p>5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Jabłko 150.00g</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> | <p>1. 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%</p> <p>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%, Bulka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</p> <p>6. Mandarynka 60.00g</p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p> | <p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Schab. Pieczony 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>4. Pomidor 90.00g</p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p> |
| II kolacja: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser twarogowy półtłusty 50.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2013 kcal; **Białko:** 82,2 g; **Węglowodany:** 302,23 g; **w tym Cukry:** 89,54 g; **Tłuszcze:** 58,3 g; **NKT:** 10,7 g; **Błonnik:** 25,28 g; **Sól:** 3,89 g

| Dzień: 4 - Czwartek, 2024-01-04 | | |
|--|--|---|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <p>1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, cukier 4%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Pierś gotowana z indyka 50.00g</p> <p>5. Jaja gotowane 50.00g składniki: jaja kurze całe 100%</p> <p>6. Dżem wiśniowy niskosłodzony 50.00g</p> <p>7. Pomidor 90.00g</p> <p>8. Sałata 10.00g</p> | <p>1. Zupa ziemniaczana zabieleniana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 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%</p> <p>2. Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 28%, Brokuł mrożony 28%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%</p> <p>3. Kasza jęczmienna perłowa 100.00g</p> <p>4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, bułka tarta 6%, margaryna MR słynne 6%</p> <p>5. Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p> | <p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Parówki jedyneczki premium 60.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Sałata 5.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem 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: 2052,6 kcal; **Białko:** 81,2 g; **Węglowodany:** 288,5 g; **w tym Cukry:** 81,59 g; **Tłuszcze:** 69,2 g; **NKT:** 20,8 g; **Błonnik:** 24,87 g; **Sól:** 4,66 g

Dzień: 5 - Piątek, 2024-01-05

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 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% tł. 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Miód pszczeli 30.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g składniki: Marchew 25%, Kasza jęczmienna perłowa 19%, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2% 2. Ryba po grecku 200.00g duszona z parowaniem składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 48%, Pomidor 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 55.00g składniki: Sałata 35.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g 5. Pomarańcza 120.00g 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 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 4. Margaryna MR słynne 10.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, Cukier 4% |
| II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2242,7 kcal; **Białko:** 95,1 g; **Węglowodany:** 355,69 g; w tym **Cukry:** 76,59 g; **Tłuszcz:** 55,8 g; **NKT:** 15,8 g; **Błonnik:** 31,54 g; **Sól:** 3,02 g

| Dzień: 6 - Sobota, 2024-01-06 | | |
|---|--|--|
| 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 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Szynka gotowana 50.00g Ser twarogowy półtłusty 70.00g Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g Pomidor 100.00g | <ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 24%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz ziółowy 0% Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Przyprawa Jarzynka 1% Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g Ryż biały 90.00g Surówka 140.00g składniki: Brokuły 120.00g, Bułka tarta 10.00g, Margaryna MR słynne 10.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Ogonówka 50.00g Kefir 2% tłuszczu 250.00g Pomidor 90.00g Sałata 10.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ogonówka 30.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2089,9 kcal; **Białko:** 100,9 g; **Węglowodany:** 308,8 g; **w tym Cukry:** 88,97 g; **Tłuszcze:** 54,8 g; **NKT:** 12,5 g; **Błonnik:** 21,11 g; **Sól:** 4,59 g

| Dzień: 7 - Niedziela, 2024-01-07 | | |
|--|--|--|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 5. Płatki owsiane błyskawiczne 30.00g 6. Jabłko 150.00g 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 rosółowa 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. Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 33%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Bułki pszenne zwykłe 13% , Marchew 13%, Jaja kurze całe 5% , Pietruszka liści 1% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44% , Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka: pomidor 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% tł. 10.00g 3. Schab swojski gotowany 50.00g 4. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Pomidor 100.00g 6. Bawarka 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45% , Herbata czarna 1%, cukier 4% |
| 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: 2011,5 kcal; **Białko:** 97,3 g; **Węglowodany:** 275,95 g; w tym **Cukry:** 72,66 g; **Tłuszcze:** 62,8 g; **NKT:** 14,8 g; **Błonnik:** 23,41 g; **Sól:** 5,62 g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-01-08

| 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 baltonowski 75.00g3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g7. Pomidor 90.00g8. Sałata 10.00g9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none">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. Risotto z mięsem i warzywami 220.00g duszone składniki: Wieprzowina łopatką 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%4. Jabłko 150.00g5. 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 75.00g2. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g3. Południca z piersi indyka 50.00g4. Pomidor 90.00g5. Sałata 10.00g6. 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:** 2162,4 kcal; **Białko:** 87,6 g; **Węglowodany:** 305,08 g; **w tym Cukry:** 89,37 g; **Tłuszcze:** 70,9 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 23,65 g; **Sól:** 4,34 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 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka 50.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Sałata 10.00g 7. Jabłko 150.00g 8. 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: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa 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 100.00g pieczone 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. Surówka 150.00g składniki: Fasolka szparagowa 87%, Bułka tarta 75, Margaryna MR słynne 6% 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 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Parówkowa z kurczaka spizarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 10.00g 6. Kawa inka na mleku 2% 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: 2042,2 kcal; **Białko:** 96 g; **Węglowodany:** 292,17 g; **w tym Cukry:** 68,38 g; **Tłuszcze:** 60 g; **NKT:** 18,6 g; **Błonnik:** 25,54 g; **Sól:** 6,72 g

| Dzień: 10 - Środa, 2024-01-10 | | |
|--|--|---|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90% , Ryż biały 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Polędwica sopocka 50.00g 5. Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% | 1. Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Kalafior 20%, Marchew 13%, Makaron dwujajeczny 10% , Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3% , Mąka pszenna typ 500 1% , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. Szynka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 1% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 47.00g składniki: Sałata 35.00g, Koper ogrodowy 2.00g, Kefir 2% tłuszczu 10.00g 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% tł. 10.00g 3. Szynka gotowana 50.00g 4. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Pomidor 100.00g 6. 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: 2116,4 kcal; **Białko:** 94,4 g; **Węglowodany:** 289,63 g; **w tym Cukry:** 69,96 g; **Tłuszcze:** 69 g; **NKT:** 18,3 g; **Błonnik:** 20,78 g; **Sól:** 5,7 g