

**JADŁOSPIS 20.02.2024r. - 29.02.2024r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

| <b>Dzień: 1 - Wtorek, 2024-02-20</b>   |  |  |
|--|--|--|
| <b>I śniadanie</b>   | <b>Obiad</b>   | <b>kolacja</b>   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa inka na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Sałata 5.00g</li> <li>7. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>8. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>9. Miód pszczeli 30.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa tradycyjna 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 14%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Ziemniaki średnio 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b></li> <li>3. Kasza jęczmienna na sypko 93.00g składniki: kasza jęczmienna perłowa 97%, <b>Margaryna MR roślinne 3%</b></li> <li>4. Sałata zielona z olejem 35.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>5. Jabłko 150.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g</b>   |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2141,4 kcal; **Białko:** 87 g; **Węglowodany:** 310,93 g; **w tym Cukry:** 68,79 g; **Tłuszcze:** 65 g; **NKT:** 16,3 g; **Błonnik:** 17,95 g; **Sól:** 5,99 g

**Dzień: 2 - Środa, 2024-02-21**

| I śniadanie  | Obiad   | kolacja  |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Sałata 10.00g</li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. <b>Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczona 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, <b>Bulki pszenne zwykłe 14%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bulka tarta 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. Szyńka z piersi kurczaka 60.00g</li> <li>4. Pomidor 100.00g</li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |

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

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

**Wartość energetyczna:** 2001 kcal; **Białko:** 99,4 g; **Węglowodany:** 289,2 g; w tym **Cukry:** 74,1 g; **Tłuszcze:** 54,3 g; **NKT:** 14 g; **Błonnik:** 21,2 g; **Sól:** 5,32 g

| Dzień: 3 - Czwartek, 2024-02-22   |  |   |
|---|--|---|
| I śniadanie   | Obiad  | kolacja   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Polędwica sopocka 60.00g</li> <li>5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Jabłko 150.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%</b>, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 12%</b> <b>Jaja kurze całe 9%</b>, <b>Bulka tarta 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. <b>Buraki z jabłkami 150.00g</b> składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. Schab. Pieczony 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 90.00g</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>  |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2066,5 kcal; **Białko:** 89,7 g; **Węglowodany:** 301,04 g; w tym **Cukry:** 89,29 g; **Tłuszcze:** 61,2 g; **NKT:** 12,8 g; **Błonnik:** 24,08 g; **Sól:** 3,67 g

| Dzień: 4 - Piątek, 2024-02-23   |   |   |
|---|---|---|
| I śniadanie   | Obiad   | kolacja   |
| <p>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Mandarynka 60.00g</p> <p>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p> | <p>1. <b>Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</b></p> <p>2. <b>Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g</b> składniki: Truskawki mrożone 44%, <b>Makaron bez jajeczny 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%, Cukier 4%, Margaryna MR Słynne 1%, Cukier waniliowy 0%</b></p> <p>3. Jabłko 150.00g</p> <p>4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p> | <p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>3. <b>Serek wiejski naturalny łaciaty 200.00g</b></p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Sałata 5.00g</p> <p>6. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, cukier 4%, Herbata czarna 1%</b></p> |
| II kolacja: : <b>Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Ser twarogowy półtłusty 30.00g</b>  |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2019,8 kcal; **Białko:** 87,3 g; **Węglowodany:** 301,38 g; w tym **Cukry:** 85,31 g; **Tłuszcze:** 56,5 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 21,91 g; **Sól:** 4,17 g

| Dzień: 5 - Sobota, 2024-02-24   |   |   |
|---|---|---|
| I śniadanie   | Obiad   | kolacja   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Paszтет drobiowy podlaski 50.00g</b></li> <li>Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 10%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 8%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</li> <li><b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>Ryż biały na sypko 93.00g składniki: Ryż biały 97%, <b>Margaryna MR roślinne 3%</b></li> <li>Warzywa gotowane oprószane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, <b>Bulka tarta 7%, Margaryna mr słyenne 6%</b></li> <li>Banan 120.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2%</b></li> </ol> |
| II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g  |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2025,4 kcal; **Białko:** 82,2 g; **Węglowodany:** 315,44 g; **w tym Cukry:** 78,16 g; **Tłuszcze:** 52,5 g; **NKT:** 12,6 g; **Błonnik:** 19,31 g; **Sól:** 4,17 g

| Dzień: 6 - Niedziela, 2024-02-25  |  |  |
|---|--|--|
| I śniadanie   | Obiad  | Kolacja  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: Jaja kurze całe 100%</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Miód pszczeli 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3%</li> <li><b>Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 50%</b>, Pomidor 30%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>Pomarańcza 120.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Schab swojski gotowany 50.00g</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne. 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g   |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2175,1 kcal; **Białko:** 107,4 g; **Węglowodany:** 306,76 g; **w tym Cukry:** 76,56 g; **Tłuszcze:** 63 g; **NKT:** 15,8 g; **Błonnik:** 24,37 g; **Sól:** 4,69 g

**Dzień: 7 - Poniedziałek, 2024-02-26**

| I śniadanie   | Obiad   | Kolacja  |
|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>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.]</li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. <b>Maślanka naturalna 250.00g</b></li> <li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li>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%</li> <li>3. Warzywa gotowane oprószone 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, <b>Margaryna MR słynne 6,5%</b>, <b>Bulka tarta 6,5%</b></li> <li>4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%</b>, cukier 4 %, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka gotowana 30.00g</b></p>   |   |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2149,6 kcal; **Białko:** 93,9 g; **Węglowodany:** 294,25 g; **w tym Cukry:** 68,33 g; **Tłuszcze:** 70 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 16,95 g; **Sól:** 6,33 g

**Dzień: 8 - Wtorek, 2024-02-27**

| <b>I śniadanie</b>  | <b>Obiad</b>   | <b>kolacja</b>   |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</b></li><li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li><li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li>4. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li><li>5. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li><li>6. Pomidor 90.00g</li><li>7. Sałata 10.00g</li><li>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>Makaron dwujajeczny 8%</b>, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li><li>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%</li><li>3. Ziemniaki 280.00g</li><li>4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li><li>5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</li><li>6. Jabłko 150.00g</li><li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li><li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li>3. <b>Polędwica z piersi indyka 50.00g</b></li><li>4. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li><li>5. Pomidor 90.00g</li><li>6. Sałata 10.00g</li><li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li></ol> |
| II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>  |  |  |

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna:** 2184,2 kcal; **Białko:** 94 g; **Węglowodany:** 309,04 g; **w tym Cukry:** 79,17 g; **Tłuszcze:** 69 g; **NKT:** 14,6 g; **Błonnik:** 24,97 g; **Sól:** 6,31 g



**Dzień: 9 - Środa, 2024-02-28**

| I śniadanie   | Obiad   | kolacja  |
|---|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu</b></li> <li>4. Polędwica sopocka 50.00g</li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>7. Sałata 15.00g</li> <li>8. Jabłko 150.00g</li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%</b></li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 66%</b>, Marchew 10%, <b>Bułki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</b></li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane oprószane 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, <b>Bułka tarta 7%, Margaryna MR słynne 7%</b></li> <li>5. Mandarynka 60.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu</b></li> <li>3. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>4. Pomidor 90.00g</li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2%</b></li> </ol> |
| <p>II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g</p>   |   |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2021,3 kcal; **Białko:** 86,1 g; **Węglowodany:** 312,63 g; w tym **Cukry:** 87,15 g; **Tłuszcze:** 53,3 g; **NKT:** 14,6 g; **Błonnik:** 26,79 g; **Sól:** 5,71 g

| Dzień: 10 - Czwartek, 2024-02-29   |  |  |
|--|--|--|
| 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 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</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. Jabłko 150.00g</li> <li>8. Miód pszczeli 30.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Kalafior 20%, Marchew 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. <b>Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. duszone 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Mięso z pierśi kurczaka bez skóry 30%, <b>Bulki pszenne zwykłe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%</li> <li>3. <b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Sałata z kefirem 47.00g składniki Sałata 75%, <b>Kefir 2% tłuszczu 21%</b>, Koper ogrodowy 4%</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>4. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>5. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g</b>  |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2113,7 kcal; **Białko:** 93,4 g; **Węglowodany:** 313,46 g; w tym **Cukry:** 65,21 g; **Tłuszcze:** 58,9 g; **NKT:** 12,2 g; **Błonnik:** 22,24 g; **Sól:** 4,75 g