

JADŁOSPIS 20.02.2024r. - 29.02.2024r.
DIETA PODSTAWOWA

Dzień: 1 - Wtorek, 2024-02-20		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Pierś gotowana z indyka 50.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Roszponka warzywna 10.00g 10. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 11. Otręby pszenne 30.00g 12. Miód pszczeli 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, Seler korzeniowy 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Boczek wędzony 1%, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 90.00g składniki: Wieprzowina łopatką 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6% 3. Kasza jęczmienna na sypko 93.00g składniki: kasza jęczmienna perłowa 97%, Margaryna MR roślinne 3% 4. Sałata zielona z olejem 35.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 5. Gruszka 130.00g 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 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Papryka żółta 50.00g 9. 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: 2137 kcal; **Białko:** 88 g; **Węglowodany:** 315,88 g; **w tym Cukry:** 70,49 g; **Tłuszcze:** 64,3 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 28,78 g; **Sól:** 5,64 g

Dzień: 2 - Środa, 2024-02-21

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% tłuszczu 10.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Pomidor 50.00g 9. Papryka zielona 50.00g 10. Sałata 5.00g 11. Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g 12. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Żurek z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 34%, Żurek zakwas 24%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Seler korzeniowy 7%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 5%, Śmietana 18% tłuszczu 2%, Por 2%, Czosnek 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Gołąbki siekane duszone 200.00g składniki: Kapusta biała 43%, Wieprzowina łopatka 34%, Ryż biały 9%, Cebula 9%, Mąka pszenna typ 500 3%, Bulka tarta 2%, Jaja kurze całe 1%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Sos pomidorowy 30.00g 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. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Cukinia 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% 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% tłuszczu 10.00g 5. Szynka z piersi kurczaka 60.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Papryka żółta 50.00g 8. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 9. 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: 2323 kcal; **Białko:** 104,7 g; **Węglowodany:** 345,41 g; **w tym Cukry:** 73,58 g; **Tłuszcze:** 64,2 g; **NKT:** 17,1 g; **Błonnik:** 27,97 g; **Sól:** 6,96 g

Dzień: 3 - Czwartek, 2024-02-22		
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% tłuszczu 10.00g 6. Polędwica sopocka 50.00g 7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Papryka czerwona 50.00g 10. Rukola 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 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%, 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. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, Marchew 16%, Jabłko 16%, Cebula 8%, 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% tłuszczu 10.00g 5. Schab pieczony z rękawa 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. Ser żółty gouda 30.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Papryka zielona 50.00g 9. Sałata 5.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
<p>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%</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2368,5 kcal; **Białko:** 104,9 g; **Węglowodany:** 344,57 g; **w tym Cukry:** 72,86 g; **Tłuszcze:** 71,5 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 36,92 g; **Sól:** 6,43 g

Dzień: 4 – Piątek, 2024-02-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 7. Szczypiorek 5.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Rzodkiewka 50.00g 10. Roszonka warzywna 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 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. Śmietana 12% tłuszczu 10.00g 3. Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g składniki: Truskawki mrożone 44%, Makaron bezjajeczny 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%, Cukier 4%, Margaryna MR Słynne 1%, Cukier waniliowy 0% 4. Kiwi 100.00g 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% tłuszczu 10.00g 5. Ser żółty gouda 50.00g 6. Papryka żółta 50.00g 7. Papryka zielona 50.00g 8. Salata 5.00g 9. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, 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: 2211,9 kcal; **Białko:** 87,4 g; **Węglowodany:** 333,73 g; **w tym Cukry:** 80,1 g; **Tłuszcze:** 64,9 g; **NKT:** 21,2 g; **Błonnik:** 28,65 g; **Sól:** 5,23 g

Dzień: 5 - Sobota, 2024-02-24		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kasza manna na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Serek wiejski naturalny 200.00g Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g Papryka żółta 50.00g Ogórek 50.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g 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% Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Mąka pszenna typ 500 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazyliia suszona 0% Ryż biały na sypko 93.00g składniki: Ryż biały 97%, Margaryna MR roślinne 3% Warzywa gotowane oprószane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR słynne 6% Pomarańcza 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ogonówka 50.00g Pomidor 50.00g Ogórek 50.00g 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: 2416,9 kcal; **Białko:** 109,3 g; **Węglowodany:** 372,01 g; **w tym Cukry:** 78,13 g; **Tłuszcze:** 61 g; **NKT:** 12,1 g; **Błonnik:** 29,03 g; **Sól:** 4,28 g

Dzień: 6 - Niedziela, 2024-02-25		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser twarogowy półtłusty 50.00g Papryka zielona 50.00g Rzodkiewka 50.00g Miód pszczeli 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Szpinak mrożony 18%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Ryż biały 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g 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% Ziemniaki 280.00g Surówka z ogórków kiszonych 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 83%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Musztarda 5%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 0% Banan 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Schab swojski gotowany 50.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Płatki owsiane 20.00g Papryka czerwona 90.00g Salata 10.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
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: 2166,9 kcal; **Białko:** 98,4 g; **Węglowodany:** 321,46 g; w tym **Cukry:** 90,01 g; **Tłuszcze:** 60,4 g; **NKT:** 15 g; **Błonnik:** 28,22 g; **Sól:** 7,41 g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2024-02-26

I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. 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.] 7. Maślanka naturalna 250.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Papryka zielona 50.00g 10. Rukola 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. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 30%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Kaszotto z kaszy gryczanej z pieczarkami, papryką i zielonym groszkiem 220.00g składniki: Kasza gryczana 31%, Wieprzowina szynka surowa 24%, Papryka czerwona 17%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Groszek zielony 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Rzodkiew biała 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% 4. Gruszka 130.00g 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% tłuszczu 10.00g 5. Szynka gotowana 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: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, cukier 4 %, Herbata czarna 1%
<p>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka gotowana 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2167 kcal; **Białko:** 96,6 g; **Węglowodany:** 312,28 g; **w tym Cukry:** 84,19 g; **Tłuszcze:** 65,4 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 28,77 g; **Sól:** 6,89 g

Dzień: 8 - Wtorek, 2024-02-27

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 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Roszonka warzywna 10.00g 10. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Marchew 10%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Cukier 0% 2. Schab pieczony z rękawa 120.00g 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 280.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g 6. Pomarańcza 120.00g 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% tłuszczu 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka 50.00g 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Sałata 10.00g 8. Ogórek 90.00g 9. 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% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2267,4 kcal; **Białko:** 95,6 g; **Węglowodany:** 340,78 g; w tym **Cukry:** 80,97 g; **Tłuszcze:** 64,4 g; **NKT:** 14,6 g; **Błonnik:** 29,3 g; **Sól:** 6,46 g

Dzień: 9 - Środa, 2024-02-28		
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 baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 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% Ser topiony edamski 50.00g Pomidor 50.00g Sałata 5.00g Jabłko 150.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Dorsz. filety panierowane. smażone 80.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bulka tarta 10%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 4% Ziemniaki 280.00g Surówka z kapusty kwaszonej 120.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka konserwowa drobiowa 50.00g Rzodkiewka 50.00g Papryka zielona 50.00g 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: 2458,2 kcal; **Białko:** 103,5 g; **Węglowodany:** 348,21 g; **w tym Cukry:** 71,76 g; **Tłuszcze:** 79,3 g; **NKT:** 23,6 g; **Błonnik:** 31,55 g; **Sól:** 6,01 g

Dzień: 10 - Czwartek, 2024-02-29		
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%, Cukier 4%, Kawa INKA 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Ogonówka 50.00g 7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 9. Ogórek 50.00g 10. Papryka czerwona 50.00g 11. Rukola 10.00g 12. Miód pszczeli 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. duszone 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Mięso z pierśi kurczaka bez skóry 25%, Cebula 17%, Bułki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Jaja kurze całe 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 3. Sos pieczarkowy 20.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny czarny 0% 4. Ziemniaki średnio 280.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 29%, Kefir 2% tłuszczu 14%, Szczypiorek 7% 6. Melon 100.00g 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% tłuszczu 10.00g 5. Pasztet klasyczny sojowy sante 56.00g [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko sojowe 6% (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (gorczyca), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską.] 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 9. Otręby pszenne 30.00g 10. 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 premium 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2274,3 kcal; **Białko:** 85,1 g; **Węglowodany:** 342,83 g; w tym **Cukry:** 75,9 g; **Tłuszcze:** 69,9 g; **NKT:** 12,6 g; **Błonnik:** 33,44 g; **Sól:** 4,83 g