

JADŁOSPIS 20.02.2024r. - 29.02.2024r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Wtorek, 2024-02-20		
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. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 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. Zupa pomidorowa tradycyjna 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 14%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Ziemniaki średnio 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 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. 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 100.00g 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, Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Grejpfrut 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 246 kcal; **Białko:** 99,9 g; **Węglowodany:** 291,04 g; w tym **Cukry:** 57,91 g; **Tłuszcze:** 69,8 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 23,05 g; **Sól:** 5,99 g

Dzień: 2 - Środa, 2024-02-21

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ser twarogowy półtłusty 70.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 90.00g Salata 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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% Ziemniaki 280.00g Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% 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 z piersi kurczaka 60.00g Kefir 2% tłuszczu 250.00g Salata 10.00g Pomidor 90.00g 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, Szynka 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; **Błonnik:** 28,86 g; **Sól:** 6,25 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 wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Polędwica sopocka 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Dorsz. pulpety pieczone 100.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Jaja kurze całe 9%, Bulka tarta 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g 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. Schab. pieczony 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Sałata 10.00g 7. Pomidor 90.00g 8. 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 słupek 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2069,9 kcal; **Białko:** 93,3 g; **Węglowodany:** 292,56 g; w tym **Cukry:** 62,32 g; **Tłuszcze:** 65,7 g; **NKT:** 13,2 g; **Błonnik:** 32,53 g; **Sól:** 4,6 g

Dzień: 4 - Piątek, 2024-02-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 90.00g Salata 10.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana zabieleną 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% Makaron pełnoziarnisty z warzywami 203.00g składniki: Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 49%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 29%, Marchew 10%, Brokuły mrożone 10%, Margaryna MR słynne 2% Gruszka 130.00g 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 Ser żółty gouda 50.00g Pomidor 100.00g Salata 5.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Mandarynka 60.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2025,8 kcal; **Białko:** 89,1 g; **Węglowodany:** 285,07 g; w tym **Cukry:** 68,57 g; **Tłuszcze:** 66 g; **NKT:** 22,4 g; **Błonnik:** 32,93 g; **Sól:** 4,18 g

Dzień: 5 - Sobota, 2024-02-24		
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 wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Paszтет drobiowy podlaski 50.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 10%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3% 2. 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%, Bazylija suszona 0% 3. Ryż biały na sypko 93.00g składniki: Ryż biały 97%, Margaryna MR roślinne 3% 4. Warzywa gotowane oprószone 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6% 5. Pomarańcza 120.00g 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. Ogonówka 50.00g 5. Ser topiony edamski 50.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Jogurt naturalny 2 % tłuszczu 150.00g		
II śniadanie: Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2224,1 kcal; **Białko:** 97,5 g; **Węglowodany:** 308,26 g; **w tym Cukry:** 38,71 g; **Tłuszcze:** 72 g; **NKT:** 21,8 g; **Błonnik:** 23,87 g; **Sól:** 4,99 g

Dzień: 6 - Niedziela, 2024-02-25		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser żółty gouda 30.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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% Ziemniaki 280.00g Salata zielona z olejem 40.00g składniki: Salata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 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 swojski gotowany 100.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Pomidor 90.00g Salata 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna MR słynne. 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2058 kcal; **Białko:** 113,3 g; **Węglowodany:** 251,58 g; **w tym Cukry:** 63,02 g; **Tłuszcze:** 73,2 g; **NKT:** 20,6 g; **Błonnik:** 30,62 g; **Sól:** 5,81 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 wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 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. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 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. 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% 3. Warzywa gotowane oprószone 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, Margaryna MR słynne 6,5%, Bulka tarta 6,5% 4. 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. Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Pomidor 100.00g 7. 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 słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2247,8 kcal; **Białko:** 102,4 g; **Węglowodany:** 294,03 g; w tym **Cukry:** 53,88 g; **Tłuszcze:** 79,2 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 25,62 g; **Sól:** 7,24 g

Dzień: 8 - Wtorek, 2024-02-27		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Piers gotowana z indyka premium 50.00g Maślanka naturalna 250.00g Pomidor 90.00g Sałata 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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% Ziemniaki 280.00g Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 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 Polędwica z piersi indyka 50.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Sałata 10.00g Pomidor 90.00g 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: 2189,5 kcal; **Białko:** 99,5 g; **Węglowodany:** 295,37 g; **w tym Cukry:** 57,81 g; **Tłuszcze:** 74,7 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 31,58 g; **Sól:** 7,5 g

Dzień: 9 - Środa, 2024-02-28		
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 wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Kura w galarecie 60.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 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% 2. Dorsz. pulpety pieczone 100.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 66%, Marchew 10%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane oprószone 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, Bulka tarta 7%, Margaryna Mr słynne 7% 5. Mandarynka 60.00g 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. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. 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: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2109 kcal; **Białko:** 103,4 g; **Węglowodany:** 299,2 g; w tym **Cukry:** 42,68 g; **Tłuszcze:** 62 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 30,14 g; **Sól:** 5,93 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 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. 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. 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		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2062,7 kcal; **Białko:** 96,1 g; **Węglowodany:** 291,05 g; w tym **Cukry:** 50,31 g; **Tłuszcze:** 63,5 g; **NKT:** 12,7 g; **Błonnik:** 29,22 g; **Sól:** 5,51 g