

**JADŁOSPIS 01.03.2024r. - 10.03.2024r.**  
**DIETA PODSTAWOWA**

<b>Dzień: 1 - Piątek, 2024-03-01</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2%</b> <b>tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>6. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>7. <b>Papryka czerwona 50.00g</b></li> <li>8. <b>Papryka żółta 50.00g</b></li> <li>9. <b>Mix sałat 10.00g</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>10. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa grochowa 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 46%, <b>Seler korzeniowy 12%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, <b>Boczek wędzony 3%</b>, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0%</li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz świeży filety bez skóry 62%</b>, Marchew 9%, <b>Bulki pszenne zwykłe 6%</b>, Por 6%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bulka tarta 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>3. <b>Ziemniaki 280.00g</b></li> <li>4. <b>Surówka colesław 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 14%, Cebula 7%, <b>Majonez 4%</b>, <b>Śmietana 18%</b> <b>tłuszczu 4%</b>, Cukier 2%, Sól biała 0%</li> <li>5. <b>Gruszka 130.00g</b></li> <li>6. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></li> <li>6. <b>Ogórek 90.00g</b></li> <li>7. <b>Roszponka warzywna 10.00g</b></li> <li>8. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>
<b>II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2179,4 kcal; **Białko:** 97,8 g; **Węglowodany:** 319,93 g; **w tym Cukry:** 76,95 g; **Tłuszcze:** 64,5 g; **NKT:** 21,5 g; **Błonnik:** 36,37 g; **Sól:** 6,51 g

**Dzień: 2 – Sobota, 2024-03-02**

I śniadanie	Obiad	kolacja
<p>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>6. Parówkowa z kurczaka spizarnia 70.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</p> <p>7. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>8. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>9. Papryka zielona 50.00g</p> <p>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Barszcz biały 400.00g</b> składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, <b>Płatki owsiane 5%</b>, <b>Mąka żytnia 5%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 1%</b>, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>2. <b>Sos mięsny do makaronu duszony 150.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 66%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. <b>Makaron bez jajeczny świderki 90.00g</b></p> <p>4. <b>Margaryna MR słynne 3.00g</b></p> <p>5. Jabłko 150.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>5. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Papryka żółta 50.00g</p> <p>8. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p><b>II kolacja:</b> Chrupki kukurydziane 25.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2468,6 kcal; **Białko:** 100,9 g; **Węglowodany:** 343,59 g; **w tym Cukry:** 71,95 g; **Tłuszcze:** 83 g; **NKT:** 21,5 g; **Błonnik:** 28,38 g; **Sól:** 5,69 g

<b>Dzień: 3 - Niedziela, 2024-03-03</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>6. <b>Ogonówka 50.00g</b></p> <p>7. Ogórek 50.00g</p> <p>8. Pomidor 50.00g</p> <p>9. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>10. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>11. <b>Płatki owsiane 20.00g</b></p>	<p>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%</p> <p>2. <b>Dorsz. kotlet mielony. smażony 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz świeży filety bez skóry 58%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 5%</b>, Cebula 5%, <b>Bułka tarta 5%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b></p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. <b>Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 150.00g</b> składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, <b>Majonez 9%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>5. Kiwi 100.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>7. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>8. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>9. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>10. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>11. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></p> <p>12. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></p> <p>13. Papryka czerwona 90.00g</p> <p>14. Rukola 10.00g</p> <p>15. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
<b>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g Margaryna MR słynne 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2077,2 kcal; **Białko:** 77,7 g; **Węglowodany:** 309,38 g; w tym **Cukry:** 84,31 g; **Tłuszcze:** 64,4 g; **NKT:** 12,2 g; **Błonnik:** 25,93 g; **Sól:** 6,59 g

**Dzień: 4 - Poniedziałek, 2024-03-04**

<b>I śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>6. <b>Kielbasa śląska 70.00g</b></p> <p>7. <b>Chrzan tarty 10.00g</b></p> <p>8. Pomidor 90.00g</p> <p>9. Roszponka 10.00g</p> <p>10. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Zupa chłopska 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 10%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%, Boczek wędzony 5%</b>, Cebula 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Jaja kurze całe 1%</b>, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>2. <b>Karkówka duszona w ziołach 120.00g</b> składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Banan 120.00g</p> <p>5. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</p> <p>6. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>5. <b>Poledwica sopocka 50.00g</b></p> <p>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></p> <p>7. Papryka zielona 50.00g</p> <p>8. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>9. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<b>II kolacja:</b> Chrupki kukurydziane 30.00g		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna:** 2431 kcal; **Białko:** 90,8 g; **Węglowodany:** 323,97 g; **w tym Cukry:** 75,44 g; **Tłuszcze:** 91,7 g; **NKT:** 25,4 g; **Błonnik:** 27,11 g; **Sól:** 6,42 g

**Dzień: 5 - Wtorek, 2024-03-05**

I śniadanie	Obiad	kolacja
<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 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>6. <b>Domowy pasztet mięsny 70.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, <b>Bulki pszenne zwykłe 21%, Jaja kurze całe 8%</b>, Marchew 8%, Cebula 4%</li> <li>7. <b>Papryka żółta 50.00g</b></li> <li>8. <b>Pomidor 50.00g</b></li> <li>9. <b>Mix sałat 10.00g</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>10. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>11. <b>Herbata czarna 250.00g</b> 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 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li>2. <b>Udka z kurczaka duszone 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 98%, Czosnek 1%, Zioła prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. <b>Ziemniaki 280.00g</b></li> <li>4. <b>Marchew z groszkiem 150.00g</b> składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, <b>Bulka tarta 2%</b>, <b>Masło prawdziwe 82% tł. 2%</b></li> <li>5. <b>Pomarańcza 240.00g</b></li> <li>6. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pasta z wędliny 80.00g</b> składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 61%, <b>Jaja kurze całe 25%</b>, <b>Majonez 5%</b>, Szczypior 5%, <b>Musztarda 3%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. <b>Ogórek konserwowy 50.00g</b></li> <li>8. <b>Rzodkiewka 50.00g</b></li> <li>9. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>
<p><b>II kolacja:</b> Chrupki kukurydziane 30.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2346,5 kcal; **Białko:** 111,7 g; **Węglowodany:** 337,19 g; **w tym Cukry:** 69,27 g; **Tłuszcze:** 68,7 g; **NKT:** 15,4 g; **Błonnik:** 34,16 g; **Sól:** 5,75 g

**Dzień: 6 - Środa, 2024-03-06**

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>6. <b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></p> <p>7. Ogórek 50.00g</p> <p>8. Papryka żółta 50.00g</p> <p>9. Rukola 10.00g</p> <p>10. Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g</p> <p>11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 8%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>2. <b>Śmietana 12% tłuszczu 15.00g</b></p> <p>3. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>4. Ziemniaki 280.00g</p> <p>5. <b>Surówka z kapusty białej z papryką 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 66%, Papryka czerwona 17%, Cebula 6%, <b>Majonez 6%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>6. <b>Herbatniki 40.00g</b></p> <p>7. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>5. <b>Paszтет drobiowy podlaski 50.00g</b></p> <p>6. Papryka czerwona 90.00g</p> <p>7. Roszponka 10.00g</p> <p>8. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p><b>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Ogonówka 30.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2273,7 kcal; **Białko:** 86,2 g; **Węglowodany:** 337,8 g; **w tym Cukry:** 81,81 g; **Tłuszcze:** 69,3 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 23,34 g; **Sól:** 5,2 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2024-03-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
<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%, Cukier 4%, Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>6. Baleron gotowany 50.00g</li> <li>7. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>8. Papryka zielona 50.00g</li> <li>9. Sałata 5.00g</li> <li>10. <b>Jogurt naturalny z ziarnami zbóż 175.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g</b> składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, <b>Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe 12%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%, <b>Por 2%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Befszyk smażony 120.00g</b> składniki: Mięso gulaszowe wołowe 32%, Wieprzowina szynka surowa 32%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%, Jaja kurze całe 5%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. <b>Sałata zielona z sosem jogurtowym 60.00g</b> składniki: Sałata 63%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36%</b>, Koper ogrodowy 2%</li> <li>5. Mandarynki 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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Schab swojski gotowany 50.00g</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR slynne 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g</b>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2270,6 kcal; **Białko:** 98,7 g; **Węglowodany:** 305,96 g; **w tym Cukry:** 75,5 g; **Tłuszcze:** 78,4 g; **NKT:** 20,6 g; **Błonnik:** 27,3 g; **Sól:** 6,09 g

**Dzień: 8 - Piątek, 2024-03-08**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li><li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li><li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li><li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li><li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li><li>6. <b>Jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</b></li><li>7. <b>Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g</b></li><li>8. <b>Papryka czerwona 50.00g</b></li><li>9. <b>Papryka żółta 50.00g</b></li><li>10. <b>Szczypiorek 10.00g</b></li><li>11. <b>Sałata 5.00g</b></li><li>12. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Zupa porowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Por 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</b></li><li>2. <b>Makaron z kapustą i pieczarkami duszony 250.00g</b> składniki: <b>Kapusta biała 34%, Makaron bez jajeczny świderki 31%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Boczek wędzony 3%, Margaryna MR Słynne 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Przyprawa Jarzynka 0%</b></li><li>3. <b>Kiwi 100.00g</b></li><li>4. <b>Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g</b> składniki: <b>Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0%</b></li><li>5. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li><li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li><li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li><li>4. <b>Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g</b></li><li>5. <b>Pasztet klasyczny sojowy 56.00g</b> [składniki: <b>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.]</b></li><li>6. <b>Ser żółty gouda s 30.00g</b></li><li>7. <b>Mix sałat 10.00g</b> [składniki: <b>warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</b></li><li>8. <b>Ogórek 50.00g</b></li><li>9. <b>Pomidor 50.00g</b></li><li>10. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</b></li></ol>
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu, Płatki owsiane 20.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna:** 2151,9 kcal; **Białko:** 76,9 g; **Węglowodany:** 306,65 g; **w tym Cukry:** 85,61 g; **Tłuszcze:** 74,4 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 25,99 g; **Sól:** 5,03 g



Dzień: 9 - Sobota, 2024-03-09		
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 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>6. <b>Kabanosy klasyczne 60.00g</b></li> <li>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>8. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>9. Jabłko 150.00g</li> <li>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa fasolowa 350.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, <b>Boczek wędzony 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>2. Gulasz mięsny z warzywami duszony 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 18%, Mieszaneczka mrożonych warzyw 7 składnikowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 18%, Cebula 9%, Fasola czerwona konserwowa 9%</li> <li>3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</li> <li>4. <b>Margaryna MR słynne 3.00g</b></li> <li>5. Melon 100.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych 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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. Szynka z piersi kurczaka 50.00g</li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Papryka zielona 50.00g</li> <li>8. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%</b>, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>
<b>II kolacja:</b> Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2430,5 kcal; **Białko:** 101,3 g; **Węglowodany:** 353,99 g; **w tym Cukry:** 71,9 g; **Tłuszcze:** 74,7 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 31,56 g; **Sól:** 7,29 g

<b>Dzień: 10 - Niedziela, 2024-03-10</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Ser topiony edamski 50.00g</b></li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 57%, <b>Bulki pszenne zwykłe 15%</b>, <b>Bulka tarta 11%</b>, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Surówka ze świeżych warzyw 150.00g składniki: Pomidor 67%, Cebula 20%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%</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 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>Ogórek 100.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 20.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2022,5 kcal; **Białko:** 80,2 g; **Węglowodany:** 285,06 g; **w tym Cukry:** 84,96 g; **Tłuszcze:** 67,1 g; **NKT:** 20,4 g; **Błonnik:** 21,27 g; **Sól:** 5,68 g