

**JADŁOSPIS 01.03.2024r. - 10.03.2024r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**  
**WĘGLOWODANÓW**

Dzień: 1 - Piątek, 2024-03-01		
I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa jarzynowa bezmleczna 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Kalafior 5%, Brokuły mrożone 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz świeży filety bez skóry 62%</b>, Marchew 9%, <b>Bułki 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. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. <b>Marchew oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 87%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR Słynne 7%</b></li> <li>5. Gruszka 130.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Grejpfrut 120.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 250.00g		
II kolacja: <b>chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2054,8 kcal; **Białko:** 90,6 g; **Węglowodany:** 288,17 g; **w tym Cukry:** 55,92 g; **Tłuszcze:** 68,6 g; **NKT:** 23,5 g; **Błonnik:** 39 g; **Sól:** 6,89 g

**Dzień: 2 - Sobota, 2024-03-02**

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 żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. 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.]</li> <li>6. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Ziemniaki średnio 7%, Brokuły 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. <b>Sos mięsny do makaronu duszony 150.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 52%, Marchew 31%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Przyprawa Jarzynka 0%</li> <li>3. <b>Makaron bez jajeczny świderki 90.00g</b></li> <li>4. <b>Margaryna MR słynne 3.00g</b></li> <li>5. Jabłko 150.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>5. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Kiwi 80.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Marchew słupek 100.00g		
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2132,4 kcal; **Białko:** 90,3 g; **Węglowodany:** 278,16 g; w tym **Cukry:** 50,33 g; **Tłuszcze:** 78,7 g; **NKT:** 18,9 g; **Błonnik:** 25,24 g; **Sól:** 6,93 g

<b>Dzień: 3 - Niedziela, 2024-03-03</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b> , Kakao 16% proszek 2% 2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b> 3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b> 4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 5. <b>Ogonówka 50.00g</b> 6. Pomidor 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b> 9. <b>Płatki owsiane 20.00g</b>	1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b> , Pietruszka liście 0% 2. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b> , Cytryna 5%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. <b>Warzywa gotowane 150.00g</b> składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 86%, <b>Bułka tarta 7%</b> , <b>Margaryna MR słynne 7%</b> 5. Mandarynki 120.00g 6. Chrupki kukurydziane 30.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b> 2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b> 3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 4. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b> 5. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b> 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
<b>II śniadanie: Seler naciowy 100.00g</b>		
<b>Podwieczorek: Jabłko 150.00g</b>		
<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:** 2016,2 kcal; **Białko:** 90,6 g; **Węglowodany:** 286,72 g; w tym **Cukry:** 58,68 g; **Tłuszcze:** 63,4 g; **NKT:** 18,8 g; **Błonnik:** 31,9 g; **Sól:** 6,42 g

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

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 żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Polędwica sopocka 60.00g</b></li> <li>6. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li>2. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Szynka wiejska 60.00g</li> <li>5. <b>Serek naturalny BIELUCH 150.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Pomarańcza 120.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2158,4 kcal; **Białko:** 104,7 g; **Węglowodany:** 270,85 g; **w tym Cukry:** 51,35 g; **Tłuszcze:** 79,5 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 30,17 g; **Sól:** 6,46 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 żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b></li> <li>2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Kalafior mrożony 87%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR słynne 6%</b></li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Schab swojski gotowany 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Mandarynka 120.00g, Chrupki kukurydziane 25.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150.00g		
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2241,9 kcal; **Białko:** 101,9 g; **Węglowodany:** 306,16 g; w tym **Cukry:** 49,02 g; **Tłuszcze:** 75 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 32,78 g; **Sól:** 6,37 g

**Dzień: 6 – Środa, 2024-03-06**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Parówki jedyneczki premium 60.00g</b></li> <li>6. <b>Ser topiony edamski 50.00g</b></li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 8%</b>, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>2. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Brokuł mrożony 87%, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR słynne 6%</b></li> <li>5. Grejpfrut 120.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Paszтет drobiowy podlaski 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Gruszka 130.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Marchew słupek 100.00g		
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2048,3 kcal; **Białko:** 84,2 g; **Węglowodany:** 277,66 g; **w tym Cukry:** 54,31 g; **Tłuszcze:** 73,4 g; **NKT:** 23,1 g; **Błonnik:** 30,39 g; **Sól:** 6,23 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% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pierś gotowana z indyka 60.00g</b></li> <li>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>7. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>8. Pomidor 100.00g</li> <li>9. Sałata 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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></li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 78%, <b>Bulki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%</b></li> <li>3. <b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Sałata zielona z olejem 45.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>6. Gruszka 130.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Schab swojski gotowany 60.00g</b></li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>8. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbatka czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Kisiel o smaku owocowym 200.00g, Kiwi 80.00g		
<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: <b>chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, margaryna MR słynne 5.00g, schab swojski gotowany 30.00g</b>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2132,6 kcal; **Białko:** 98,4 g; **Węglowodany:** 293,17 g; w tym **Cukry:** 50,24 g; **Tłuszcze:** 69,2 g; **NKT:** 18,8 g; **Błonnik:** 28,57 g; **Sól:** 6,56 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% 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li><li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li><li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li><li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li><li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li><li>7. Sałata 10.00g</li><li>8. Pomidor 90.00g</li><li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</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>2. <b>Makaron z warzywami duszony 250.00g</b> składniki: <b>Makaron bez jajeczny świderki 34%</b>, Wieprzowina szynka surowa 19%, Marchew 19%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 19%, Kukurydza konserwowa 8%, <b>Margaryna MR Słynne 1%</b></li><li>3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li><li>4. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</li><li>5. Kompot ze świeżych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li><li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li><li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li>4. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></li><li>5. Sałata 5.00g</li><li>6. Pomidor 100.00g</li><li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ol>
<b>II śniadanie:</b> Pomarańcza 120.00g		
<b>Podwieczorek:</b> sok pomidorowy 250.00g		
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna:** 2230,8 kcal; **Białko:** 96 g; **Węglowodany:** 287,78 g; **w tym Cukry:** 52,56 g; **Tłuszcze:** 83,5 g; **NKT:** 24 g; **Błonnik:** 28,29 g; **Sól:** 5,32 g

**Dzień: 9 - Sobota, 2024-03-09**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>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.]</li> <li><b>Maślanka naturalna 250.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</li> <li>Gulasz mięsny z warzywami duszony 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 22%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 22%, Fasolka szparagowa mrożona 22%</li> <li>Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</li> <li><b>Margaryna MR słynne 3.00g</b></li> <li><b>Marchew oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 87%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR Słynne 7%</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Szynka z piersi kurczaka 50.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbata czarna 1%</li> </ol>

**II śniadanie:** Gruszka 130.00g

**Podwieczorek:** Grejpfrut 120.00g

II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g**

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

**Wartość energetyczna:** 2080,1 kcal; **Białko:** 87,1 g; **Węglowodany:** 290,78 g; **w tym Cukry:** 68,57 g; **Tłuszcze:** 69,1 g; **NKT:** 20,3 g; **Błonnik:** 27,07 g; **Sól:** 6,13 g

**Dzień: 10 – Niedziela, 2024-03-10**

I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Ogórek 50.00g</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 S 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>2. Szynka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR słynne 6%</b></li> <li>5. Jabłko 150.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka gotowana 60.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Marchew súpki 100.00g		
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2175,4 kcal; **Białko:** 96,9 g; **Węglowodany:** 274,15 g; w tym **Cukry:** 53,66 g; **Tłuszcze:** 83,4 g; **NKT:** 22 g; **Błonnik:** 29,81 g; **Sól:** 4,91 g