

**JADŁOSPIS 21.03.2024r. - 30.03.2024r.**  
**DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ**

<b>Dzień: 1 - Czwartek, 2024-03-21</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% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. <b>Schab swojski gotowany 50.00g</b></li> <li>5. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>6. <b>Papryka żółta 50.00g</b></li> <li>7. <b>Sałata 5.00g</b></li> <li>8. <b>Pomidor 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Bitki wieprzowe duszone 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopotka 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>4. <b>Ziemniaki 250.00g</b></li> <li>5. <b>Warzywa gotowane 170.00g</b> składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, <b>Bulka tarta 7%</b>,</li> <li>6. <b>Jabłko 150.00g</b></li> <li>7. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Pierś gotowana z indyka premium 60.00g</b></li> <li>4. <b>Ogórek 50.00g</b></li> <li>5. <b>Papryka czerwona 50.00g</b></li> <li>6. <b>Herbata czarna bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		
II śniadanie: <b>Pomarańcza 240.00g, Biskopity okrągłe 20.00g</b>		
Podwieczorek: <b>Chrupki kukurydziane 30.00g, Marchew słupki 100.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2176,7 kcal; **Białko:** 96,7 g; **Węglowodany:** 279,11 g; **w tym Cukry:** 72,77 g; **Tłuszcze:** 82,4 g; **NKT:** 14,7 g; **Błonnik:** 34,33 g; **Sól:** 4,96 g

**Dzień: 2 - Piątek, 2024-03-22**

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>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. Miód pszczeli 30.00g</li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Papryka zielona 50.00g</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 grochowa 350.00g</b> składniki: Ziemiaki 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>Makaron pełnoziarnisty z serem feta i szpinakiem gotowany 220.00g</b> składniki: <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny 33%</b>, Szpinak mrożony 33%, <b>Ser typu Feta 16%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 16%</b>, Czosnek 2%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. Mandarynki 120.00g</li> <li>4. 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>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Pasta z makreli 97.00g</b> składniki: <b>Makrela wędzona 62%</b>, Cebula 21%, <b>Jaja gotowane 12%</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>, Szczypiorek 5%</li> <li>4. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>5. Ogórek 50.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		
II śniadanie: Gruszka 130.00g, Galaretka o smaku owocowym 200.00g		
Podwieczorek: <b>Herbatniki 20.00g</b> , Kiwi 80.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2163,9 kcal; **Białko:** 87,5 g; **Węglowodany:** 269,66 g; **w tym Cukry:** 67,55 g; **Tłuszcze:** 88,2 g; **NKT:** 21,7 g; **Błonnik:** 29,69 g; **Sól:** 4,76 g

**Dzień: 3 - Sobota, 2024-03-23**

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</p> <p>2. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>4. <b>Paszтет klasyczny sojowy sante 56.00g</b> [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.]</p> <p>5. <b>Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%</p> <p>6. Roszponka 10.00g</p> <p>7. Jabłko 150.00g</p> <p>8. Pomidor 50.00g</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa szczawiowa z ziemniakami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>2. <b>Zrazy wieprzowe smażone 80.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Cebula 15%, <b>Bulki pszenne zwykłe 10%</b>, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b></p> <p>3. <b>Sos koperkowy 30.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></p> <p>4. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>3. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>5. Ogórek 50.00g</p> <p>6. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki mrożone 50.00g, <b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</b>		
Podwieczorek: <b>Ciasto drożdżowe 40.00g, Pomarańcza 120.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2348 kcal; **Białko:** 96,5 g; **Węglowodany:** 302,76 g; w tym **Cukry:** 68,18 g; **Tłuszcze:** 89,5 g; **NKT:** 17,5 g; **Błonnik:** 27,75 g; **Sól:** 4,38 g

Dzień: 4 - Niedziela, 2024-03-24		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, <b>Makaron dwujajeczny 20%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%</li> <li>Udka z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 250.00g</li> <li>Sałata zielona z olejem 45.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</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>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>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%</li> <li>Papryka zielona 50.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b> , Płatki kukurydziane 25.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym 200.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Banan 60.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2143,5 kcal; **Białko:** 102 g; **Węglowodany:** 255,26 g; **w tym Cukry:** 58,27 g; **Tłuszcze:** 84,7 g; **NKT:** 16,6 g; **Błonnik:** 24,18 g; **Sól:** 3,95 g

<b>Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-03-25</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny 10%</b></li> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</b></li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Szczypiorek 5.00g</li> <li>Mix sałat 10.00g</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 jarzynowa 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 42%, Kalafior 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 6%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Kapusta biała 4%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Śmietana 12% tłuszczu 15.00g</b></li> <li><b>Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczona 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Wołowina pieczeń 36%, <b>Bułki pszenne zwykłe 14%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bulka tarta 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Kasza jęczmienna perłowa kupiec 120.00g</li> <li><b>Sos pieczarkowy 30.00g</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Sałata 5.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		
II śniadanie: <b>Biszkopty okrągłe 20.00g</b> , Mandarynka 60.00g		
Podwieczorek: Kiwi 80.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2377 kcal; **Białko:** 93,3 g; **Węglowodany:** 330,4 g; w tym **Cukry:** 59,28 g; **Tłuszcze:** 81,2 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 24,47 g; **Sól:** 4,28 g

**Dzień: 6 - Wtorek, 2024-03-26**

I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Platki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Platki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></li> <li><b>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%</li> <li>Papryka zielona 50.00g</li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Rukola 10.00g</li> <li><b>Serek wiejski naturalny 100.00g</b></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 42%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</li> <li><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>Bulki pszenne zwykłe 5%</b>, Cebula 5%, <b>Bulka tarta 5%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b></li> <li>Ziemniaki średnio 250.00g</li> <li><b>Surówka z selera, jabłka i marchwi 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 28%</b>, Jabłko 28%, Marchew 28%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</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>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>Szynkówka wieprzowa 50.00g</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		
II śniadanie: Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g, Gruszka 150.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 60.00g, Jabłko 70.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2280,9 kcal; **Białko:** 103,1 g; **Węglowodany:** 290,36 g; w tym **Cukry:** 61,64 g; **Tłuszcze:** 85,8 g; **NKT:** 15,7 g; **Błonnik:** 33,11 g; **Sól:** 4,53 g

**Dzień: 7 - Środa, 2024-03-27**

I śniadanie	obiad	Kolacja
<p>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% 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>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>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.]</p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa solferino 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, Kapusta biała 13%, Marchew 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. Szyńka duszona w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. Ziemniaki średnio 250.00g</p> <p>4. <b>Mizeria z jogurtem 140.00g</b> składniki: Ogórek 85%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%</b></p> <p>5. Pomarańcza 120.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>3. <b>Schab swojski gotowany 50.00g</b></p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>5. Ogórek 50.00g</p> <p>6. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g</b>		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki mrożone 50.00g, <b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</b>		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Winogrona 80.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2183,5 kcal; **Białko:** 94,9 g; **Węglowodany:** 253,52 g; w tym **Cukry:** 54,45 g; **Tłuszcze:** 93,2 g; **NKT:** 20 g; **Błonnik:** 24,89 g; **Sól:** 4,98 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2024-03-28		
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>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. Ogórek 50.00g</li> <li>6. Papryka żółta 50.00g</li> <li>7. Roszponka 10.00g</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. <b>Zupa fasolowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 10%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Por 1%, <b>Boczek wędzony 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Czosnek 0%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>2. <b>Spaghetti duszone z mięsem drobiowym 220.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 49%, <b>Makaron bez jajeczny 38%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%</li> <li>3. Banan 120.00g</li> <li>4. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Ogonówka 60.00g</b></li> <li>4. <b>Ser żółty 30.00g</b></li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Papryka zielona 50.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		
II śniadanie: <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b> , Jabłko pieczone 150.00g składniki: Jabłko 98%, Cynamon mielony 2%		
Podwieczorek: Galaretka o smaku owocowym 200.00g, Mandarynka 60.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2102 kcal; **Białko:** 105,5 g; **Węglowodany:** 284,83 g; **w tym Cukry:** 63,94 g; **Tłuszcze:** 65,4 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 24,43 g; **Sól:** 3,98 g



Dzień: 9 - Piątek, 2024-03-29		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zacierka na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>Miód pszczeli 30.00g</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Sałata 5.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</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 pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 5%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><b>Dorsz. filety panierowane. smażone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bulka tarta 10%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b></li> <li>Ziemniaki średnio 250.00g</li> <li>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</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>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 24%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, <b>Jaja gotowane 7%</b>, Groszek zielony 6%, <b>Majonez 6%</b>, Cebula 6%, <b>Musztarda 3%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><b>Ser topiony 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		
II śniadanie: <b>Rogal maślany 55.00g, Gruszka 130.00g</b>		
Podwieczorek: Kiwi 80.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2358,5 kcal; **Białko:** 89,7 g; **Węglowodany:** 311,96 g; **w tym Cukry:** 61,6 g; **Tłuszcze:** 90,1 g; **NKT:** 20,9 g; **Błonnik:** 30,05 g; **Sól:** 4,86 g

<b>Dzień: 10 - Sobota, 2024-03-30</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b> , Płatki jaglane 13% 2. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b> 3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b> 4. <b>Serek wiejski lekki 150.00g</b> 5. Pomidor 50.00g 6. Papryka zielona 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 45%, Brokuły 18%, Marchew 8%, Ziemniaki średnio 7%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b> , Por 5%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b> , Pieprz czarny mielony 0% 2. <b>Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g</b> składniki: <b>Jabłka pieczone 48%</b> , Ryż biały 43%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b> 3. Melon 100.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. <b>Bulka grahamka 50.00g</b> 2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b> 3. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b> 4. Papryka żółta 50.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Banan 50.00g, <b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</b>		
Podwieczorek: <b>Ciasto drożdżowe 40.00g</b> , Pomarańcza 120.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2175,8 kcal; **Białko:** 80 g; **Węglowodany:** 315,42 g; w tym **Cukry:** 66,66 g; **Tłuszcze:** 71,1 g; **NKT:** 20,6 g; **Błonnik:** 23,04 g; **Sól:** 3,31 g