

**JADŁOSPIS 21.03.2024r. - 30.03.2024r.**  
**DIETA PODSTAWOWA**

<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>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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Paszтет dziadunia 70.00g</b></li> <li>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>8. <b>Papryka żółta 50.00g</b></li> <li>9. <b>Sałata 5.00g</b></li> <li>10. <b>Pomidor 50.00g</b></li> <li>11. <b>Herbata czarna z cukrem 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 pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 60%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%</b></li> <li>2. <b>Bitki wieprzowe duszone 120.00g</b> składniki: <b>Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</b></li> <li>3. <b>Ziemniaki 280.00g</b></li> <li>4. <b>Warzywa gotowane 160.00g</b> składniki: <b>Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bułka tarta 7%,</b></li> <li>5. <b>Pomarańcza 240.00g</b></li> <li>6. <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 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pierś gotowana z indyka premium 60.00g</b></li> <li>6. <b>Ogórek 50.00g</b></li> <li>7. <b>Papryka czerwona 50.00g</b></li> <li>8. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</b></li> </ol>
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: <b>Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2313,4 kcal; **Białko:** 93,5 g; **Węglowodany:** 330,52 g; w tym **Cukry:** 77,13 g; **Tłuszcze:** 75,5 g; **NKT:** 21,2 g; **Błonnik:** 31,61 g; **Sól:** 6,51 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>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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Papryka zielona 50.00g</li> <li>8. Pomidor 50.00g</li> <li>9. Sałata 5.00g</li> <li>10. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa grochowa 350.00g</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>Makaron pełnoziarnisty z serem feta i szpinakiem 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 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Salatka śledziowa z warzywami 265.00g</b> składniki: Ziemniaki 38%, <b>Śledź marynowany 19%</b>, Cebula 11%, <b>Jaja gotowane 9%</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>, Ogórek kwaszony 8%, <b>Majonez 8%</b>, Fasola czerwona konserwowa 7%</li> <li>6. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2288,7 kcal; **Białko:** 91 g; **Węglowodany:** 314,87 g; **w tym Cukry:** 85,52 g; **Tłuszcze:** 81 g; **NKT:** 22 g; **Błonnik:** 32,23 g; **Sól:** 6,41 g

**Dzień: 3 - Sobota, 2024-03-23**

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 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% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>6. <b>Pasztet klasyczny sojowy sante 113.00g</b> [składniki: Produkt bezglutenowy Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko <b>sojowe 6%</b> (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (<b>gorczyca</b>), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską.]</p> <p>7. <b>Roszpinka 10.00g</b></p> <p>8. <b>Jabłko 150.00g</b></p> <p>9. <b>Pomidor 50.00g</b></p> <p>10. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400.00g</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 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Cebula 15%, <b>Bulki pszenne zwykłe 10%, Jaja kurze całe 7%, Bułka tarta 7%, 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. <b>Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 120.00g</b> składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. <b>Surówka ze świeżych warzyw 150.00g</b>, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</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% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>5. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></p> <p>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>7. <b>Ogórek 50.00g</b></p> <p>8. <b>Papryka czerwona 50.00g</b></p> <p>9. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2426 kcal; **Białko:** 87,7 g; **Węglowodany:** 350,24 g; w tym **Cukry:** 75,59 g; **Tłuszcze:** 81,9 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 31,76 g; **Sól:** 6,16 g

<b>Dzień: 4 - Niedziela, 2024-03-24</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Banan 120.00g</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>Udko z kurczaka duszone 150.00g 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>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Sałata zielona z olejem 45.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>Gruszka 130.00g</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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Polędwica sopocka 60.00g</li> <li>Papryka zielona 50.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2288,2 kcal; **Białko:** 105,1 g; **Węglowodany:** 314,54 g; **w tym Cukry:** 91,7 g; **Tłuszcze:** 73,5 g; **NKT:** 18,3 g; **Błonnik:** 26,37 g; **Sól:** 5,09 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>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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</b></li> <li>Szczypiorek 5.00g</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Mix sałat 10.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Wołowina pieczeń 36%, <b>Bulki pszenne zwykłe 14%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bulka tarta 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Kasza jęczmienna perłowa 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 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li><b>Ser żółty 30.00g</b></li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Sałata 5.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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>		

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

**Wartość energetyczna:** 2406,6 kcal; **Białko:** 92,8 g; **Węglowodany:** 362,53 g; **w tym Cukry:** 67,86 g; **Tłuszcze:** 71 g; **NKT:** 18,7 g; **Błonnik:** 27,32 g; **Sól:** 5,4 g

**Dzień: 6 - Wtorek, 2024-03-26**

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 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <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>7. <b>Ser topiony 50.00g</b></li> <li>8. <b>Papryka zielona 50.00g</b></li> <li>9. <b>Rzodkiewka 50.00g</b></li> <li>10. <b>Rukola 10.00g</b></li> <li>11. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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>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></li> <li>3. <b>Ziemniaki 280.00g</b></li> <li>4. <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>5. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. <b>Banan 60.00g</b></li> <li>7. <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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Szynkówka wieprzowa 50.00g</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. <b>Papryka czerwona 50.00g</b></li> <li>8. <b>Ogórek 50.00g</b></li> <li>9. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2269,3 kcal; **Białko:** 97,1 g; **Węglowodany:** 314,16 g; w tym **Cukry:** 79,19 g; **Tłuszcze:** 76,4 g; **NKT:** 21,1 g; **Błonnik:** 32,13 g; **Sól:** 6,21 g

Dzień: 7 - Środa, 2024-03-27

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 94%</b>, Cukier 4%, <b>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% tłuszczu 10.00g</b></li><li>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.]</li><li>7. Pomidor 90.00g</li><li>8. Sałata 10.00g</li><li>9. Dżem owocowy niskosłodzony 70.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>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%</li><li>2. Szynka w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny mielony 0%</li><li>3. Ziemniaki 280.00g</li><li>4. <b>Mizeria z jogurtem 140.00g</b> składniki: Ogórek 85%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%</b></li><li>5. Pomarańcza 120.00g</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 polskie mlekovita 10.00g</b></li><li>5. <b>Kielbasa żywiecka 60.00g</b></li><li>6. Ogórek 50.00g</li><li>7. Papryka czerwona 50.00g</li><li>8. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li><li>9. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li><li>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li></ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Pierś gotowana gotowana z indyka premium 30.00g</b>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2238,2 kcal; **Białko:** 89 g; **Węglowodany:** 308,19 g; w tym **Cukry:** 89,11 g; **Tłuszcze:** 78 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 26,57 g; **Sól:** 6,65 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: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: Jaja kurze całe 100%</li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Papryka żółta 50.00g</li> <li>9. Roszponka 10.00g</li> <li>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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>Spagetti z mięsem drobiowym duszone 220.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 49%, <b>Makaron bezjajeczny 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>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>5. <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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ogonówka 60.00g</b></li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Papryka zielona 50.00g</li> <li>8. <b>Ser topiony 50.00g</b></li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2225,1 kcal; **Białko:** 106,2 g; **Węglowodany:** 315,36 g; **w tym Cukry:** 78,38 g; **Tłuszcze:** 65 g; **NKT:** 20,2 g; **Błonnik:** 23,35 g; **Sól:** 5,52 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%</b> <b>tluszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></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% tluszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Salata 5.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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% tluszczu 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 280.00g</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 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 882% tluszczu 10.00g</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 żółty 30.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tluszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2143,3 kcal; **Białko:** 87,4 g; **Węglowodany:** 313,88 g; w tym **Cukry:** 96,46 g; **Tłuszcze:** 66,1 g; **NKT:** 16,3 g; **Błonnik:** 28,53 g; **Sól:** 4,52 g

**Dzień: 10 - Sobota, 2024-03-30**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<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 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 2% tłuszczu 10.00g</b></li><li>6. <b>Serek wiejski lekki 150.00g</b></li><li>7. <b>Papryka zielona 50.00g</b></li><li>8. <b>Pomidor 50.00g</b></li><li>9. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%</b>, <b>Cukier 4%</b>, <b>Herbata czarna 1%</b></li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 45%</b>, <b>Brokuły 18%</b>, <b>Marchew 8%</b>, <b>Ziemniaki średnio 7%</b>, <b>Pietruszka korzeń 5%</b>, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, <b>Por 5%</b>, <b>Porcja rosółowa z kurczaka 4%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, <b>Pieprz czarny mielony 0%</b></li><li>2. <b>Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g</b> składniki: <b>Jablka pieczone 44%</b>, <b>Ryż biały 40%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b>, <b>Cukier 2%</b>, <b>Galaretka o smaku truskawkowym 2%</b>, <b>Kisiel o smaku truskawkowym 2%</b></li><li>3. <b>Banan 120.00g</b></li><li>4. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 80%</b>, <b>Jabłko 16%</b>, <b>Cukier 4%</b>, <b>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 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li>5. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></li><li>6. <b>Papryka żółta 50.00g</b></li><li>7. <b>Ogórek 50.00g</b></li><li>8. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%</b>, <b>Cukier 4%</b>, <b>Herbata czarna 1%</b></li></ol>
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna:** 2135,5 kcal; **Białko:** 78,5 g; **Węglowodany:** 344,46 g; **w tym Cukry:** 92,16 g; **Tłuszcze:** 54 g; **NKT:** 19,5 g; **Błonnik:** 21,64 g; **Sól:** 3,68 g