

**JADŁOSPIS 11.03.2024r. - 20.03.2024r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**  
**WĘGLOWODANÓW**

| <b>Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11</b>  |  |   |
|---|--|---|
| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>   | <b>kolacja</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b><br/>składniki: <b>Mleko spożywcze 2%</b><br/><b>tłuszczu 90%, Makaron bez ja-</b><br/><b>jeczny 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% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Parówki jedyneczki premium</b><br/><b>60.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Sałata 5.00g</li> <li>8. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu</b><br/><b>150.00g</b></li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa<br/>99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki:<br/>Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna kro-<br/>jona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomi-<br/>dorowy 30% 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka li-<br/>ście 0%</li> <li>2. <b>Schab pieczony z rękawa 130.00g</b> składniki: Schab wieprzo-<br/>wy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przypra-<br/>wa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony<br/>1%</li> <li>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g</li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składni-<br/>ki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio<br/>rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17%</li> <li>6. Ogórek 100.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodo-<br/>ciągowa 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% tł.</b><br/><b>10.00g</b></li> <li>4. <b>Pierś gotowana z indyka</b><br/><b>50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>7. Herbata czarna bez cukru<br/>250.00g składniki: Woda wo-<br/>dociągowa 99%, Herbata<br/>czarna 1%</li> </ol> |
| <b>II śniadanie:</b> jabłko 150.00g   |  |   |
| <b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 30.00g  |  |   |
| II kolacja: <b>chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 2500g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, pierś gotowana z indyka 30.00g</b>   |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2136,2 kcal; **Białko:** 92,2 g; **Węglowodany:** 291,64 g; w tym **Cukry:** 49,74 g; **Tłuszcze:** 72,5 g; **NKT:** 17,1 g; **Błonnik:** 26,23 g; **Sól:** 6,81 g

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12**

| I śniadanie  | obiad  | kolacja   |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</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>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ziemniaki średnio 7%, Brokuły 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li><b>Pulpety z mięsa wieprzowego 90.00g gotowane</b> składniki: Wieprzowina łopatka 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b></li> <li>Ryż biały 20.00g</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</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% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 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> |
| <b>II śniadanie: Grejpfrut 120.00g</b>   |  |   |
| <b>Podwieczorek: Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>   |  |   |
| 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:** 2053,9 kcal; **Białko:** 94,8 g; **Węglowodany:** 277,72 g; **w tym Cukry:** 46,58 g; **Tłuszcze:** 68 g; **NKT:** 18,3 g; **Błonnik:** 24,24 g; **Sól:** 5,95 g

**Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13**

| I śniadanie  | obiad  | kolacja   |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Platki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, <b>Platki owsiane 13%</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>Polędwica sopocka 50.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Sałata 5.00g</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 z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%</b>, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li><b>Dorsz. pulpety 120.00g pieczone</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 12%</b>, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, <b>Bulka tarta 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li><b>Buraki z jabłkami 150.00g</b> składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</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% tł. 10.00g</b></li> <li>Schab. pieczony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <b>II śniadanie: jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, chrupki kukurydziane 30.00g</b>   |  |   |
| <b>Podwieczorek: marchew súpki 100.00g</b>   |  |   |
| <b>II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser twarogowy półtłusty 30.00g</b>   |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2056,7 kcal; **Białko:** 90,6 g; **Węglowodany:** 300,61 g; **w tym Cukry:** 50,36 g; **Tłuszcze:** 61,7 g; **NKT:** 11,7 g; **Błonnik:** 32,24 g; **Sól:** 5 g

| Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14   |  |  |
|---|--|--|
| 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% tł. 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 90.00g</li> <li>8. Sałata 10.00g</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%</b>, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. <b>Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 28%, Brokuł mrożony 28%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%</li> <li>3. <b>Kasza jęczmienna perłowa 100.00g</b></li> <li>4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, <b>bułka tarta 6%, 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% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Parówki jedyneczki 60.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Sałata 5.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <b>II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 250.00g, Mandarynka 60.00g</b>   |  |  |
| <b>Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g</b>  |  |  |
| II kolacja: <b>chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g</b>   |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2014,3 kcal; **Białko:** 84,1 g; **Węglowodany:** 266,89 g; w tym **Cukry:** 46,8 g; **Tłuszcze:** 74,6 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 30,93 g; **Sól:** 6,37 g

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15**

| I śniadanie  | obiad   | kolacja  |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</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>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</b> składniki: Marchew 25%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 19%</b>, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%, Por 2%</li> <li><b>Ryba po grecku 200.00g duszona z parowaniem</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 48%</b>, Pomidor 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Surówka 55.00g składniki: Sałata 35.00g <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g</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% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> </ol> |
| <b>II śniadanie:</b> Pomarańcza 120.00g  |   |  |
| <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 130.00g   |   |  |
| II kolacja: <b>chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g</b>  |   |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2380,6 kcal; **Białko:** 112,7 g; **Węglowodany:** 336,98 g; w tym **Cukry:** 52,01 g; **Tłuszcze:** 73,1 g; **NKT:** 22 g; **Błonnik:** 38,32 g; **Sól:** 4,68 g

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16**

| <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><br/>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% tł. 10.00g</b></li><li>5. <b>Szynka gotowana 50.00g</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> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g</b><br/>składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li><li>2. <b>Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g</b><br/>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Przyprawa Jarzynka 1%</li><li>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g</li><li>4. Ryż brązowy 90.00g</li><li>5. Surówka 140.00g składniki: Brokuły 120.00g, <b>Bułka tarta 10.00g, Margaryna MR słynne 10.00g</b></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% tł. 10.00g</b></li><li>4. <b>Ogonówka 50.00g</b></li><li>5. Pomidor 90.00g</li><li>6. Sałata 10.00g</li><li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ol> |
| <b>II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g</b>   |   |  |
| <b>Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g</b>   |   |  |
| <b>II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser topiony edamski 50.00g</b>   |   |  |

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna:** 2161,7 kcal; **Białko:** 99,6 g; **Węglowodany:** 305,78 g; **w tym Cukry:** 40,58 g; **Tłuszcze:** 68,2 g; **NKT:** 18,4 g; **Błonnik:** 36,91 g; **Sól:** 6,51 g

| Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17   |   |  |
|--|---|--|
| I śniadanie  | obiad   | kolacja  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b><br/>składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Salata 5.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3%</li> <li><b>Pulpety z mięsa mieszanego. Gotowane 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 33%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, <b>Bułki pszenne zwykłe 13%</b>, Marchew 13%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Pomidor 120.00g</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% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Schab swojski gotowany 50.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li><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> Kiwi 80.00g   |   |  |
| <b>Podwieczorek:</b> Chrupki kukurydziane 30.00g   |   |  |
| II kolacja: <b>chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g</b>  |   |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2203,5 kcal; **Białko:** 111 g; **Węglowodany:** 287,83 g; **w tym Cukry:** 52,74 g; **Tłuszcze:** 73,9 g; **NKT:** 18,6 g; **Błonnik:** 28,86 g; **Sól:** 6,69 g

**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-03-18**

| 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% tł. 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. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</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>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>Makaron dwujajeczny 8%</b>, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. <b>Risotto z mięsem i warzywami 220.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>3. <b>Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</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>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Polędwica z piersi indyka 50.00g</b></li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. Pomidor 90.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <b>II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>  |   |   |
| <b>Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g</b>  |   |   |
| <b>II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g</b>   |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2185,4 kcal; **Białko:** 96,6 g; **Węglowodany:** 270,79 g; **w tym Cukry:** 43,31 g; **Tłuszcze:** 85,2 g; **NKT:** 22 g; **Błonnik:** 25,89 g; **Sól:** 5,97 g



| Dzień: 9 - Wtorek, 2024-03-19  |  |   |
|--|--|---|
| 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% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>6. <b>Ser topiony edamski 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>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%</b></li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety 100.00g pieczone</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 66%, Marchew 10%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</b></li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Surówka 150.00g składniki: Fasolka szparagowa 87%, <b>Bułka tarta 75, Margaryna MR słynne 6%</b></li> <li>5. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></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% tł. 10.00g</b></li> <li>4. 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>5. Pomidor 90.00g</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> </ol> |
| <b>II śniadanie:</b> Mandarynki 120.00g  |  |   |
| <b>Podwieczorek:</b> Grejpfrut 120.00g   |  |   |
| II kolacja: <b>chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Jaja gotowane 2016 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>  |  |   |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2258,2 kcal; **Białko:** 98,5 g; **Węglowodany:** 305,34 g; w tym **Cukry:** 45,99 g; **Tłuszcze:** 78,5 g; **NKT:** 23,9 g; **Błonnik:** 32,3 g; **Sól:** 6,97 g

**Dzień: 10 - Środa, 2024-03-20**

| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>  |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"><li><b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 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% tł. 10.00g</b></li><li><b>Półdewica sopocka 50.00g</b></li><li><b>Serek wiejski lekki 150.00g</b></li><li>Pomidor 50.00g</li><li>Ogórek 50.00g</li><li>Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</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><b>Szynka duszona w sosie własnym 120.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 1%</li><li>Ziemniaki 280.00g</li><li>Surówka 47.00g składniki: Sałata 74%, <b>Kefir 2% tłuszczu 21%</b>, Koper ogrodowy 5%</li><li>Pomarańcza 120.00g</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% tł. 10.00g</b></li><li><b>Szynka gotowana 60.00g</b></li><li><b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li><li>Pomidor 100.00g</li><li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ol> |
| <b>II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 20.00g</b>  |   |   |
| <b>Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g</b>  |   |   |
| II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g   |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2103,7 kcal; **Białko:** 103,8 g; **Węglowodany:** 266,69 g; **w tym Cukry:** 42,48 g; **Tłuszcze:** 75,3 g; **NKT:** 22,6 g; **Błonnik:** 28,18 g; **Sól:** 6,92 g