

JADŁOSPIS 11.03.2024r. - 20.03.2024r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-03-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Bułka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Parówki jedynecki premium 60.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Papryka zielona 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, Seler korzeniowy 5%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Boczek wędzony 1%, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Schab pieczony z rękawa 130.00g 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka mix sałat 43.00g składniki: Mix sałat 81% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Pieprz czarny mielony 2% 5. Kiwi 80.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 25.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Pierś gotowana z indyka 50.00g 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: koktajl z owocami: kefir 2% tłuszczu 200.00g , banan 50.00g		
Podwieczorek: gruszka 130.00g (szt), herbatniki 20.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g , Płatki owsiane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2252,8 kcal; **Białko:** 101,2 g; **Węglowodany:** 271,81 g; **w tym Cukry:** 64,07 g; **Tłuszcze:** 89 g; **NKT:** 19,9 g; **Błonnik:** 20,31 g; **Sól:** 4,6 g

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-03-12

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 5. Ser żółty 50.00g 6. Rzodkiewka 20.00g 7. Pomidor 70.00g 8. Roszponka 10.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa bezmleczna 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 8%, Kalafior 5%, Brokuły mrożone 5%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% 2. Gołąbki siekane 200.00g pieczone składniki: Kapusta biała 43%, Wieprzowina łopatka 34%, Ryż biały 9%, Cebula 9%, Mąka pszenna typ 500 3%, Bulka tarta 2%, Jaja kurze całe 1%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Sos pomidorowy 20.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 7%, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Mizeria 160.00g składniki: Ogórek 88%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% 6. Kompot ze świeżych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kluski leniwe z serem białym 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 53%, Ser twarogowy półtłusty 23%, Mąka pszenna typ 500 13%, Jaja kurze całe 8%, Skrobia ziemniaczana 2%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2% 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Jabłko 150.00g 4. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
<p>II śniadanie: ciasto drożdżowe 40.00g, mandarynka 60.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g</p>		
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 37%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2049,7 kcal; **Białko:** 82,7 g; **Węglowodany:** 275,82 g; **w tym Cukry:** 59,34 g; **Tłuszcze:** 73,7 g; **NKT:** 22,2 g; **Błonnik:** 24,19 g; **Sól:** 3,71 g

Dzień: 3 - Środa, 2024-03-13

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Szynka gotowana 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Papryka żółta 50.00g 8. Rukola 10.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa fasolowa 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 31%, Fasola biała nasiona suche 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Śmietana 12% tłuszczu 8%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Boczek wędzony 5%, Mąka pszenna typ 500 4%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Ryba z pieca 100.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: kapusta pekińska 57%, marchew 16%, jabłko 16%, cebula 8%, olej rzepakowy 3% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 25.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Schab pieczony 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0% 5. Papryka zielona 50.00g 6. Sałata 5.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%

II śniadanie: galaretka owocowa 200.00g, jabłko 150.00g

Podwieczorek: chrupki kukurydziane 25.00g, gruszka 130.00g

II kolacja: **Kefir 2% tłuszczu 250.00g**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2187 kcal; **Białko:** 102,3 g; **Węglowodany:** 288,38 g; **w tym Cukry:** 65,36 g; **Tłuszcze:** 76,6 g; **NKT:** 15,5 g; **Błonnik:** 32,68 g; **Sól:** 3,99 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-03-14		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Bułka grahamka 50g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Szyńka z piersi kurczaka 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Papryka żółta 50.00g 7. Sałata 5.00g 8. Miód pszczeli 30.00g	1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Seler korzeniowy 2% , Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Gulasz mięsny z warzywami 200g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50%, Wieprzowina szynka surowa 30%, Marchew 20%, 3. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 90.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Ogonówka 60.00g 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Papryka zielona 50.00g 6. Sałata 5.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: koktajl z owocami: kefir 2% tłuszczu 200.00g, truskawki mrożone 50.00g		
Podwieczorek: jabłko 150.00g; Biszkopty okrągłe 20.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2011,9 kcal; **Białko:** 84 g; **Węglowodany:** 255,56 g; w tym **Cukry:** 59,56 g; **Tłuszcz:** 78,5 g; **NKT:** 13,5 g; **Błonnik:** 26,64 g; **Sól:** 4,58 g

Dzień: 5 - Piątek, 2024-03-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g składniki: Marchew 25%, Kasza jęczmienna perłowa 19%, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2% 2. Ryba po grecku 2016 (dieta ogólna) 200.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 46%, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 190.00g składniki: Por 53%, Marchew 16%, Jabłko 16%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 25.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Majonez 20.00g 6. Szczypiorek 10.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g 9. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%

II śniadanie: Kiwi 80.00g, herbatniki 15.00g

Podwieczorek: mandarynka 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g

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

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2380,8 kcal; **Białko:** 111,3 g; **Węglowodany:** 314,07 g; w tym **Cukry:** 59,62 g; **Tłuszcze:** 82,5 g; **NKT:** 14,6 g; **Błonnik:** 32,07 g; **Sól:** 3,36 g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-03-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Bułka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Szynka wiejska 50.00g 5. Ogórek 100.00g 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g 3. Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Zioła prowansalskie 0% 4. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g 5. Ryż brązowy 90.00g 6. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Cukinia 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14% 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Ogonówka 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Papryka czerwona 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%

II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g, Gruszka 130.00g

Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g

II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ogonówka 30.00g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2304,7 kcal; **Białko:** 107,5 g; **Węglowodany:** 312,07 g; **w tym Cukry:** 65,77 g; **Tłuszcze:** 77,1 g; **NKT:** 15 g; **Błonnik:** 33,97 g; **Sól:** 4,02 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-03-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>5. Parówki jedynecki premium 60.00g</p> <p>6. Serek wiejski naturalny 200.00g</p> <p>7. Ogórek 50.00g</p> <p>8. Pomidor 50.00g</p> <p>9. Sałata 5.00g</p>	<p>1. Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 30%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%</p> <p>3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%</p> <p>4. Ziemniaki 250.00g</p> <p>5. Surówka ze świeżych warzyw 167.00g składniki: Kapusta biała 72%, Jabłko 12%, Marchew 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>3. Schab duszony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. Ogórek 50.00g</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: mandarynka 60.00g		
Podwieczorek: jabłko 150.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g , Musli z owocami suszonymi 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2214,4 kcal; **Białko:** 103 g; **Węglowodany:** 265,29 g; w tym **Cukry:** 69,45 g; **Tłuszcze:** 88,4 g; **NKT:** 17 g; **Błonnik:** 27,56 g; **Sól:** 3,77 g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-03-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Papryka zielona 50.00g 7. Szczypiorek 10.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z soi 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 25%, Marchew 21%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Por 12%, Soja nasiona suche 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Pietruszka liście 2%, Porcja rosółowa z kurczaka 2%, Majeranek suszony 1% 2. Risotto z mięsem i warzywami duszone 200.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 33%, Wieprzowina łopatka 26%, Ryż biały 15%, Marchew 11%, Pietruszka korzeń 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Seler korzeniowy 2% 3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g 3. Połędwica z piersi indyka 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Sałata 10.00g 6. Ogórek 90.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: koktajl z owocami: Kefir 2 % tłuszczu 200.00g , truskawki mrożone 50.00g		
Podwieczorek: Winogrona 80.00g		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2045,6 kcal; **Białko:** 91,5 g; **Węglowodany:** 241,75 g; w tym **Cukry:** 57,3 g; **Tłuszcze:** 86,9 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 34,82 g; **Sól:** 4,01 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-03-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. Bułka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Kura w galarecie 50.00g składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%</p> <p>5. Ser żółty 15.00g</p> <p>6. Pomidor 50.00g</p> <p>7. Papryka żółta 50.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa koperkowa z ryżem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</p> <p>2. Dorsz. filety panierowane. smażone 2016 (dieta ogólna) 80.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 10%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 4%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>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.]</p> <p>5. Ketchup łagodny 15.00g</p> <p>1. Pomidor 50.00g</p> <p>2. Papryka zielona 50.00g</p> <p>1. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</p>
<p>II śniadanie: Kiwi 80.00g, herbatniki 20.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Mandarynka 60.00g</p>		
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2338,8 kcal; **Białko:** 98,1 g; **Węglowodany:** 303,48 g; w tym **Cukry:** 52,49 g; **Tłuszcze:** 87,4 g; **NKT:** 18,9 g; **Błonnik:** 27,44 g; **Sól:** 4,8 g

Dzień: 10 - Środa, 2024-03-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Bułka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Kabanosy klasyczne 60.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Papryka czerwona 50.00g 7. Miód pszczele 30.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa owocowa z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Skrobia ziemniaczana 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1% 2. Ślimaczki z piersi kurczaka 2016 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 99%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka zw świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 29%, Kefir 2% tłuszczu 14%, Szcypiorek 7%, 5. Gruszka 70.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0% 4. Pomidor 100.00g 5. Sałata 5.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: 7 zbóż jogurt z truskawkami i ziarnami zbóż bakoma 140.00g , Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, ciasto drożdżowe 80.00g		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2279 kcal; **Białko:** 88,2 g; **Węglowodany:** 321,48 g; **w tym Cukry:** 69,83 g; **Tłuszcze:** 75,8 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 21,45 g; **Sól:** 3,74 g