

JADŁOSPIS 31.03.2024r. - 09.04.2024r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Niedziela, 2024-03-31		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 2. chleb baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Polędwica sopocka 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Sałata 5.00g 8. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0% 2. Kotlet schabowy panierowany. Smażony 120.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 73%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 3%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 5. Mandarynki 120.00g 6. Ciasto drożdżowe 50.00g 7. 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 82% tłuszczu 20.00g 3. Szynka wiejska 50.00g 4. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Pomidor 50.00g 6. Papryka żółta 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 8. Cytryna 2.00g
II kolacja: Jogurt naturalny 0% tłuszczu 150.00g, Otręby pszenne 20.00g		
II śniadanie: Melon 100.00g		
Podwieczorek: Kiwi 80.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2042,3 kcal; **Białko:** 88,6 g; **Węglowodany:** 244,81 g; w tym **Cukry:** 69,8 g; **Tłuszcze:** 85,8 g; **NKT:** 15,9 g; **Błonnik:** 31,87 g; **Sól:** 5,08 g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-04-01

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 2. chleb baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Papryka zielona 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Jogobella 8 zbóż Zott brzoskwiniowy 200.00g [składniki: Jogurt brzoskwiniowy z ośmioma zbożami. Składniki: jogurt*, owoce 8,5% (brzoskwinie, sok brzoskwiniowy z koncentratu), cukier, zboża 2,5% (owies, jęczmień, ryż płatki z pszenicy, płatki z żyta, proso, gryka, kasza z pszenicy orkisz), aromat. * zawiera składniki pochodzące z mleka oraz żywe kultury bakterii.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0% 2. 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% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Marchew z groszkiem 150.00g składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, Bułka tarta 2%, Masło polskie prawdziwe 82% tłuszczu 2% 5. Pomarańcza 120.00g 6. Ciasto piaskowe 50.00g składniki: Jaja kurze całe 28%, Masło ekstra 23%, Cukier 18%, Mąka pszenna typ 500 18%, Skrobia ziemniaczana 11%, Cukier z prawdziwą wanilią 2% 7. 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. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Polędwica z piersi indyka 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Papryka żółta 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 8. Cytryna 2.00g
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g , Szynka z piersi kurczaka 30.00g		
II śniadanie: Mandarynka 60.00g		
Podwieczorek: Winogrona 80.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2273,8 kcal; **Białko:** 113,6 g; **Węglowodany:** 270,9 g; **w tym Cukry:** 86,19 g; **Tłuszcze:** 87,2 g; **NKT:** 21,8 g; **Błonnik:** 24,92 g; **Sól:** 5,5 g

Dzień: 3 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>4. Polędwica sopocka 50.00g</p> <p>5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Ziemiaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, Śmietana 12% tłuszczu 7%, 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%</p> <p>2. Dorsz. pulpety pieczone 120.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%, Marchew 9%, Bułki pszenne zwykłe 6%, Por 6%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>3. Ziemiaki 250.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, Marchew 16%, Jabłko 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bulka grahamka 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>3. Kiełbasa drobiowa 50.00g</p> <p>4. Ser żółty gouda 30.00g</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Papryka zielona 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%</p>		
<p>II śniadanie: Gruszka 130.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2249,3 kcal; **Białko:** 100,6 g; **Węglowodany:** 294,81 g; w tym **Cukry:** 61,83 g; **Tłuszcze:** 82,9 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 39,74 g; **Sól:** 4,38 g

Dzień: 4 - Środa, 2024-04-03

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Bulka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Jogurt naturalny 0% tłuszczu 150.00g 6. Płatki owsiane 30.00g 7. Miód pszczeli 30.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Rzodkiewka 50.00g 10. Roszponka 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 350.00g 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 duszony 220g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%, 3. Kasza gryczana 120.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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 ziółowy 0%, Liść laurowy 0% 4. Papryka żółta 50.00g 5. Papryka zielona 50.00g 6. Salata 5.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: koktajl : Kefir 2% tłuszczu 200.00g , Truskawki mrożone 50.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2275,5 kcal; **Białko:** 93,1 g; **Węglowodany:** 313,51 g; **w tym Cukry:** 62,86 g; **Tłuszcze:** 79 g; **NKT:** 13,5 g; **Błonnik:** 31,27 g; **Sól:** 3,41 g

Dzień: 5 - Czwartek, 2024-04-04		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kasza manna na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Serek wiejski naturalny 200.00g Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g Papryka żółta 50.00g Ogórek 50.00g Salata 5.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g 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% Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Mąka pszenna typ 500 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylija suszona 0% Ziemniaki 250.00g Warzywa gotowane oprószone 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Marchew 31%, Kalafior mrożony 31%, Bulka tarta 7% Pomarańcza 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ogonówka 50.00g Ser żółty gouda 30.00g Pomidor 50.00g Ogórek 50.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: Rogal maślany 55.00g , Mandarynka 60.00g		
Podwieczorek: Kiwi 80.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2442,1 kcal; **Białko:** 115,4 g; **Węglowodany:** 336,81 g; **w tym Cukry:** 65,14 g; **Tłuszcze:** 78,1 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 34,95 g; **Sól:** 4,49 g

Dzień: 6 - Piątek, 2024-04-05		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Platki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Platki jęczmienne 14% Chleb baltonowski 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser twarogowy półtłusty 50.00g Miód pszczele 30.00g Papryka zielona 50.00g Rzodkiewka 50.00g Rukola 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Szpinak mrożony 18%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Ryż biały 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g 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% Ziemniaki 250.00g Salata zielona z sosem jogurtowym 45.00g składniki: Sałata 63%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36%, Koper ogrodowy 2% Mandarynka 60.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Salatka z serem żółtym i warzywami 150.00g składniki: Ziemniaki 29%, Ser żółty 18%, Jaja gotowane 16%, Jabłko 16%, Cebula 8%, Majonez 6%, Ogórek kwaszony 6%, Pieprz czarny mielony 0% Papryka czerwona 90.00g Salata 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Otręby pszenne 30.00g		
II śniadanie: Biszkopty okrągłe 20.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2188,6 kcal; **Białko:** 97,2 g; **Węglowodany:** 315,31 g; w tym **Cukry:** 71,9 g; **Tłuszcze:** 69,1 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 42,05 g; **Sól:** 3,84 g

Dzień: 7 - Sobota, 2024-04-06

I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Parówkowa z kurczaka spizarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] Papryka zielona 50.00g Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Kaszotto z kaszy gryczanej z pieczarkami, papryką i zielonym groszkiem 220.00g składniki: Kasza gryczana 31%, Wieprzowina szynka surowa 24%, Papryka czerwona 17%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Groszek zielony 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0% Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Rzodkiew biała 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Schab pieczony z rękawa 50.00g 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% Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 50.00g Ogórek 50.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g		
II śniadanie: : Chalka zdobiona 50.00g, Winogrona 80.00g		
Podwieczorek: koktajl : Kefir 2% tłuszczu 200.00g, Truskawki mrożone 50.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2074,9 kcal; **Białko:** 88,2 g; **Węglowodany:** 254,41 g; w tym **Cukry:** 50,69 g; **Tłuszcze:** 83,4 g; **NKT:** 17,7 g; **Błonnik:** 23,3 g; **Sól:** 4,57 g

Dzień: 8 - Niedziela, 2024-04-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ogonówka 50.00g Papryka czerwona 50.00g Ogórek 50.00g Jogobella 8 zbóż Zott brzoskwiniowy 200.00g [składniki: Jogurt brzoskwiniowy z ośmioma zbożami. Składniki: jogurt*, owoce 8,5% (brzoskwinie, sok brzoskwiniowy z koncentratu), cukier, zboża 2,5% (owies, jęczmień, ryż płatki z pszenicy, płatki z żyta, proso, gryka, kasza z pszenicy orkisz), aromat. * zawiera składniki pochodzące z mleka oraz żywe kultury bakterii.] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Marchew 10%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Cukier 0% Schab pieczony z rękawa 120.00g 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% Ziemniaki 250.00g Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0% Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Pierś gotowana z indyka 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ogórek 90.00g Sałata 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 0% tłuszczu 150.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Mandarynka 60.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2034,5 kcal; **Białko:** 90 g; **Węglowodany:** 257,54 g; **w tym Cukry:** 88,82 g; **Tłuszcze:** 76,2 g; **NKT:** 14,2 g; **Błonnik:** 21,05 g; **Sól:** 3,39 g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-04-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 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% 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Pomidor 50.00g 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 koperkowa z ryżem 400.00g 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% 2. Dorsz. filety panierowane. smażone 80.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bulka tarta 10%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 4% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 120.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Papryka zielona 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: koktajl : Kefir 2% tłuszczu 200.00g , Banan 50.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2362,1 kcal; **Białko:** 106,7 g; **Węglowodany:** 308,88 g; **w tym Cukry:** 58,57 g; **Tłuszcze:** 84,9 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 32,36 g; **Sól:** 5,22 g

Dzień: 10 - Wtorek, 2024-04-09		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Papryka czerwona 50.00g 9. Roszponka 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz ukraiński 400.00g składniki: Burak 25%, Woda wodociągowa 23%, Ziemniaki średnio 13%, Kapusta biała 13%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Pietruszka korzeń 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 0% 2. Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. Duszone 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Mięso z pierśi kurczaka bez skóry 25%, Cebula 17%, Bulki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Jaja kurze całe 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 3. Sos pieczarkowy 20.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 29%, Kefir 2% tłuszczu 14%, Szczypiorek 7% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Pasztet z soczewicy i marchwi 50.00g składniki: Soczewica zielona, nasiona suche 52%, Marchew 26%, Jaja kurze całe 10%, Bulki pszenne zwykłe 10%, Pieprz czarny mielony 2% 4. Ser żółty gouda 30.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Kiwi 80.00g		
Podwieczorek: Rogal maślany 55.00g , Jabłko 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2115,5 kcal; **Białko:** 94,1 g; **Węglowodany:** 265,84 g; w tym **Cukry:** 61,83 g; **Tłuszcze:** 81,4 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 28,6 g; **Sól:** 3,83 g