

**JADŁOSPIS 20.04.2024r. - 29.04.2024r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

<b>Dzień: 1 - Sobota, 2024-04-20</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Południca sopocka 50.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Sałata 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 z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li>Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Przyprawa Jarzynka 1%</li> <li>Warzywa gotowane 160.00g składniki Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, <b>Bulka tarta 7%</b>,</li> <li>Ryż biały 120.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</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 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka premium 60.00g</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>
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z płatkami owsianymi 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2037,7 kcal; **Białko:** 93,2 g; **Węglowodany:** 326,18 g; w tym **Cukry:** 68,6 g; **Tłuszcze:** 45,8 g; **NKT:** 12 g; **Błonnik:** 26,27 g; **Sól:** 5,92 g

Dzień: 2 - Niedziela, 2024-04-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
<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 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Miód pszczeli 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Bitki wieprzowe duszone 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li><b>Warzywa gotowane 150.00g</b> składniki Kalafior mrożony 87%, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Margaryna mr słynne 6%</b></li> <li>Jabłko 150.00g</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 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2032 kcal; **Białko:** 78,4 g; **Węglowodany:** 280,46 g; **w tym Cukry:** 84,32 g; **Tłuszcze:** 71,4 g; **NKT:** 19 g; **Błonnik:** 23,41 g; **Sól:** 3,74 g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-04-22		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>4. <b>Paszтет drobiowy podlaski 50.00g</b></p> <p>5. Sałata 5.00g</p> <p>6. Jabłko 150.00g</p> <p>7. Pomidor 50.00g</p> <p>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>9. <b>Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</b></p> <p>10. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 80.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%</b></p> <p>11. <b>Sos koperkowy 30.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%</b></p> <p>12. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g</p> <p>13. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</p> <p>14. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b></p> <p>15. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>3. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2215,9 kcal; **Białko:** 81,9 g; **Węglowodany:** 340,26 g; w tym **Cukry:** 72,75 g; **Tłuszcze:** 62,7 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 18,86 g; **Sól:** 4,72 g

Dzień: 4 - Wtorek, 2024-04-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b> , Płatki jaglane 13% 2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b> 3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 4. <b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b> 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	9. <b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b> , Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b> 10. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa jarzynka 0% 11. Ziemniaki 280.00g 12. Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 13. Jabłko 150.00g 14. Chrupki kukurydziane 30.00g 15. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b> 2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 3. <b>Pasta z ryby pieczonej z warzywami 95g</b> składniki <b>Ryba z pieca 63%</b> (składniki: <b>Mi-runna 95%</b> , Cytryna 5%, Sól biała 0%), Marchew 31%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 4. Pomidor 100.00g 5. <b>Kefir naturalny 2% tłuszczu 250.00g</b> 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2244 kcal; **Białko:** 92,6 g; **Węglowodany:** 319,5 g; w tym **Cukry:** 84,6 g; **Tłuszcze:** 71,1 g; **NKT:** 16,6 g; **Błonnik:** 22,34 g; **Sól:** 3,84 g

**Dzień: 5 - Środa, 2024-04-24**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Pomarańcza 120.00g</li> <li>7. Sałata 5.00g</li> <li>8. Miód pszczeli 30.00g</li> <li>9. 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 jarzynowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 8%, Kalafior 5%, Brokuły mrożone 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>2. <b>Pieczeń rzymska pieczona 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, <b>Bułki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bułka tarta 10%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</b></li> <li>4. <b>Margaryna mr słynne 3.00g</b></li> <li>5. <b>Sos pomidorowy 20.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, <b>Mąka pszenna typ 500 10%</b>, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>6. <b>Marchew oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 87%, <b>Bułka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7%</b></li> <li>7. Chrupki kukurydziane 30.00g</li> <li>8. Banan 120.00g</li> <li>9. 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 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Sałata 5.00g</li> <li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2280,7 kcal; **Białko:** 85,1 g; **Węglowodany:** 353,66 g; **w tym Cukry:** 87,48 g; **Tłuszcze:** 65,2 g; **NKT:** 17,5 g; **Błonnik:** 30,84 g; **Sól:** 5,41 g

Dzień: 6 - Czwartek, 2024-04-25		
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 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Sałata 5.00g</li> <li>7. Mandarynka 60.00g</li> <li>8. 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 brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b></li> <li>2. Szyunka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szyunka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>5. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. <b>Drożdżówka z serem 100.00g</b></li> <li>7. 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 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. Szynek wieprzowa 50.00g</li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Sałata 5.00g</li> <li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2268,3 kcal; **Białko:** 94,1 g; **Węglowodany:** 310,33 g; **w tym Cukry:** 78,74 g; **Tłuszcze:** 78 g; **NKT:** 19,4 g; **Błonnik:** 25,94 g; **Sól:** 5,16 g

**Dzień: 7 - Piątek, 2024-04-26**

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 baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g</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 kalafiorowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 45%, Kalafior 20%, Marchew 13%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 10%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>Ryba z pieca 100.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna mr słynne 6%</b></li> <li>Pomarańcza 120.00g</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 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Pasta z jaja 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane 83%</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>, <b>Margaryna mr słynne 17%</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</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: Sok pomidorowy 250.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2050,9 kcal; **Białko:** 88,3 g; **Węglowodany:** 288,56 g; **w tym Cukry:** 86,05 g; **Tłuszcze:** 65,6 g; **NKT:** 19,4 g; **Błonnik:** 23,58 g; **Sól:** 4,43 g

Dzień: 8 - Sobota, 2024-04-27		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>4. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Jabłko 150.00g</p> <p>7. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>9. <b>Zupa ziemniaczana zabelana 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%</p> <p>10. <b>Spaghetti z mięsa mieszanego duszone 200.00g</b> składniki: <b>Makaron bez jajeczny 41%</b>, Wieprzowina szynka surowa 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 20%, Marchew 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Przyprawa Jarzynka 0%</p> <p>11. Banan 120.00g</p> <p><b>12. Ciasto drożdżowe 50.00g</b></p> <p>13. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>3. <b>Ogonówka 60.00g</b></p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr slyne 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2220,8 kcal; **Białko:** 94,5 g; **Węglowodany:** 348,92 g; w tym **Cukry:** 85,2 g; **Tłuszcze:** 54,4 g; **NKT:** 14 g; **Błonnik:** 21,51 g; **Sól:** 5,63 g

Dzień: 9 - Niedziela, 2024-04-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Parówkowa z kurczaka spizarnia 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><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b></li> <li><b>Dorsz. Pulpety pieczone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 63%</b>, <b>Bulki pszenne zwykłe 11%</b>, Marchew 9%, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, <b>Bulka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, <b>Margaryna mr słynne 7%</b>, <b>Bulka tarta 6%</b></li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Chrupki kukurydziane 30.00g</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 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Połudwica sopocka 50.00g</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 z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2134,5 kcal; **Białko:** 96,4 g; **Węglowodany:** 315,76 g; **w tym Cukry:** 93,43 g; **Tłuszcze:** 59,6 g; **NKT:** 15,7 g; **Błonnik:** 25,75 g; **Sól:** 4,79 g

<b>Dzień: 10 - Poniedziałek, 2024-04-29</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zacierka na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 2% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></li> <li>Miód pszczeli 30.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</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 koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 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>Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>Pomarańcza 120.00g</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 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Pasta z wędliny 80.00g</b> składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 63%, <b>Jaja kurze całe 26%, Margaryna MR Słynne 11%</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Sałata 5.00g</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, Płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2064,6 kcal; **Białko:** 83,9 g; **Węglowodany:** 290,73 g; **w tym Cukry:** 75,32 g; **Tłuszcze:** 67,2 g; **NKT:** 17,6 g; **Błonnik:** 19,61 g; **Sól:** 4,19 g