JADŁOSPIS 31.03.2024r. - 09.04.2024r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Niedziela, 2024-03-31		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%**, Kakao 16% proszek 2% 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Chleb żytni razowy 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 5. **Polędwica sopocka 50.00g** 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. **Jaja gotowane 50.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%**	1. **Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 66%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, Ryż biały 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, **Bułka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6%** 5. Mandarynki 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. **Pierś gotowana z indyka premium 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% 8. Cytryna 2.00g
II kolacja: C**hleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr roślinne 5.00g, Ser twarogowy półtłusty 30.00g**		
II śniadanie: Grejpfrut 120.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2011,1 kcal; **Białko:** 92,4 g; **Węglowodany:** 276,96 g; **w tym Cukry:** 55,23 g; **Tłuszcze:** 66,9 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 34,67 g; **Sól:** 6,12 g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-04-01		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%**, Kakao 16% proszek 2% 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Chleb żytni razowy 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 5. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 6. **Jaja gotowane 50.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g	1. **Rosół z makaronem 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 18%, Kurczak tuszka 13%, **Makaron dwujajeczny 10%**, Pietruszka korzeń 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. **Warzywa gotowane 150.00g składniki:** Kalafior mrożony 87%**, Bułka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6%** 5. Pomarańcza 200.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. **Polędwica z piersi indyka 50.00g** 5. **Ser twarogowy półtłusty 50.00g** 6. Sałata 10.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 9. Cytryna 2.00g
II kolacja: **Chleb żytni razowy 50.00g**, **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g**, **Polędwica z piersi indyka 30.00g**		
II śniadanie: : Papryka zielona słupki 100.00g**, Jogurt naturalny typ grecki 50.00g**		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2111,7 kcal; **Białko:** 110,6 g; **Węglowodany:** 271,24 g; **w tym Cukry:** 63,58 g; **Tłuszcze:** 72,1 g; **NKT:** 19,8 g; **Błonnik:** 32,65 g; **Sól:** 6,66 g

Dzień: 3 - Wtorek, 2024-04-02		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%**, **Płatki owsiane 13%** 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Chleb żytni razowy 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 5. Polędwica sopocka 60.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Zupa z fasoli szparagowej 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%**, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%** 2. **Dorsz. pulpety pieczone 100.00g** składniki: **Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%**, Marchew 9%, **Bułki pszenne zwykłe 6%**, Por 6%, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka tarta 3%**, Pietruszka korzeń 3%, **Seler korzeniowy 3%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. **Buraki z jabłkami 150.00g** składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%** 5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. Kiełbasa drobiowa 50.00g 5. **Ser twarogowy półtłusty 50.00g** 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g**, **Płatki owsiane 30.00g**		
II śniadanie: Grejpfrut 120.00g		
Podwieczorek: **Seler naciowy słupki 100.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2002,1 kcal; **Białko:** 90,2 g; **Węglowodany**: 281,08 g; **w tym Cukry:** 55,05 g; **Tłuszcze:** 64,1 g; **NKT:** 11,2 g; **Błonnik:** 30,42 g; **Sól:** 4,49 g

Dzień: 4 - Środa, 2024-04-03		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%**, **Kawa INKA 2%** 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Chleb żytni razowy 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 5. **Pasztet drobiowy podlaski drosed 50.00g** 6. Pomidor 100.00g 7. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g** 8. **Płatki owsiane 30.00g**	1. **Zupa ziemniaczana zabielana 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%**, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. **Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony** składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 26%, Brokuły mrożone 26%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%, 3. **Kasza jęczmienna perłowa 140.00g** 4. **Marchew oprószana 150.00g** składniki: Marchew 87%**, Bułka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7%** 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. Schab pieczony z rękawa 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1% 5. **Ser twarogowy półtłusty 70.00g** 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: **Kefir 2% tłuszczu 250.00g**		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2204,9 kcal; **Białko:** 92,2 g; **Węglowodany:** 304,99 g; **w tym Cukry:** 56,33 g; **Tłuszcze:** 75,6 g; **NKT:** 21 g; **Błonnik:** 32,74 g; **Sól:** 4,63 g

Dzień: 5 - Czwartek, 2024-04-04		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Kasza manna na mleku 2% 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%**, **Kasza manna 10%** 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Chleb żytni razowy 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 5. **Serek wiejski naturalny 200.00g** 6. Jabłko 150.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 10%, **Kasza jęczmienna perłowa 8%**, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3% 2. **Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, **Mąka pszenna typ 500 5%**, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane oprószane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Marchew 31%, Kalafior mrożony 31%, **Bułka tarta 7%** 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. **Ogonówka 50.00g** 5. **Ser topiony edamski 50.00g** 6. Pomidor 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. **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: Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2199,2 kcal; **Białko:** 110,4 g; **Węglowodany:** 314,2 g; **w tym Cukry:** 56,59 g; **Tłuszcze:** 63,2 g; **NKT:** 15,5 g; **Błonnik:** 34,36 g; **Sól:** 5,37 g

Dzień: 6 - Piątek, 2024-04-05		
I śniadanie	**obiad**	**Kolacja**
1. **Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%**, **Płatki jęczmienne 14%** 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Chleb żytni razowy 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 5. **Jaja gotowane 2016 100.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 6. **Ser żółty gouda 30.00g** 7. Pomidor 100.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g** składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%**, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3% 2. **Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g** składniki: **Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 50%**, Pomidor 30%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 1% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 5. Gruszka 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. **Sałatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g** składniki: Ziemniaki 33%, Marchew 27%, **Jaja gotowane 17%**, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g**, **Płatki owsiane 30.00g**		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2351,8 kcal; **Białko:** 111,3 g; **Węglowodany:** 315 g; **w tym Cukry:** 67,69 g; **Tłuszcze:** 80,2 g; **NKT:** 19,8 g; **Błonnik:** 37,88 g; **Sól:** 4,9 g

Dzień: 7 - Sobota, 2024-04-06		
I śniadanie	**obiad**	**Kolacja**
1. **Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%**, Ryż biały 10% 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Chleb żytni razowy 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 5. 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.] 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Zupa pomidorowa z ziemniakami 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 55%, Ziemniaki średnio 18%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%**, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 2. Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem i warzywami 260.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 39%, Kasza jęczmienna perłowa 34%, Wieprzowina szynka surowa 27% 3. Warzywa gotowane oprószane 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, **Margaryna mr słynne 6,5%**, **Bułka tarta 6,5%** 4. Chrupki kukurydziane 30.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. Schab pieczony z rękawa 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1% 5. **Jaja gotowane 50.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 6. Pomidor 100.00g 7. **Bawarka 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 50%, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%**, Herbata czarna 1%
II kolacja: **Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr roślinne 5.00g, Szynka gotowana 30.00g**		
II śniadanie: **Budyń smak waniliowy 25.00g**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g**		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2246,2 kcal; **Białko:** 95,6 g; **Węglowodany:** 301,07 g; **w tym Cukry:** 41,73 g; **Tłuszcze:** 79,4 g; **NKT:** 22,3 g; **Błonnik:** 27,7 g; **Sól:** 7,03 g

Dzień: 8 - Niedziela, 2024-04-07		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%**, Kakao 16% proszek 2% 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Chleb żytni razowy 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 5. **Pierś gotowana z indyka premium 50.00g** 6. **Serek wiejski lekki 150.00g** 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g	1. **Rosół z makaronem 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosołowa z kurczaka 8%, **Makaron dwujajeczny 8%**, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. **Schab pieczony z rękawa 120.00g** składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. **Polędwica z piersi indyka 50.00g** 5. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g** 6. **Płatki owsiane 30.00g** 7. Sałata 10.00g 8. Pomidor 90.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: **Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr roślinne 5.00g, Jaja gotowane 50.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%**		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: **Seler naciowy słupki 100.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2060,9 kcal; **Białko:** 104,4 g; **Węglowodany:** 269,45 g; **w tym Cukry:** 58,67 g; **Tłuszcze:** 69,3 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 29,38 g; **Sól:** 6,54 g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-04-08		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%**, **Płatki owsiane 13%** 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Chleb żytni razowy 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 5. Szynka z indyka 60.00g 6. **Ser twarogowy półtłusty 50.00g** 7. Pomidor 100.00g 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%	1. **Zupa koperkowa z ryżem 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%**, Pietruszka liście 1% 2. **Dorsz. pulpety pieczone 100.00g** składniki: **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% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane oprószane 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, **Bułka tarta 7%, Margaryna mr słynne 7%** 5. Mandarynka 60.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. **Szynka konserwowa drobiowa 50.00g** 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. **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: **Maślanka naturalna 250.00g**		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2060,5 kcal; **Białko:** 99,2 g; **Węglowodany:** 300,12 g; **w tym Cukry:** 45,33 g; **Tłuszcze:** 58,1 g; **NKT:** 16,2 g; **Błonnik:** 29,92 g; **Sól:** 6,91 g

Dzień: 10 - Wtorek, 2024-04-09		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%**, **Kawa INKA 2%** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 5. **Ogonówka 50.00g** 6. **Jaja gotowane 50.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 7. **Ser twarogowy półtłusty 50.00g** 8. Pomidor 50.00g 9. Ogórek 50.00g 10. Sałata 10.00g	1. **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami bez glutenu 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 47%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%**, **Mąka pszenna typ 500 2%**, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0% 2. **Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. duszone 80.00g** składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, **Bułki pszenne zwykłe 10%**, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, **Jaja kurze całe 5%**, **Mąka pszenna typ 500 5%**, Skrobia ziemniaczana 2% 3. **Sos koperkowy 20.00g** składniki: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%**, Koper ogrodowy 28%, **Mąka pszenna typ 500 28%** 4. Ziemniaki 280.00g 5. Sałata z kefirem 47.00g składniki Sałata 75%, **Kefir 2% tłuszczu 21%**, Koper ogrodowy 4% 6. Gruszka 130.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g** 4. **Szynka gotowana 50.00g** 5. Pomidor 100.00g 6. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g** 7. **Płatki owsiane 30.00g** 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: **Chleb żytni razowy 50.00g**, **Margaryna mr roślinne 5.00g**, **Pierś gotowana z indyka premium 30.00g**		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2059,5 kcal; **Białko:** 92,6 g; **Węglowodany:** 300,78 g; **w tym Cukry:** 54,07 g; **Tłuszcze:** 61,1 g; **NKT:** 13,3 g; **Błonnik:** 32,08 g; **Sól:** 5,6 g