

JADŁOSPIS 20.05.2024r. - 29.05.2024r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-05-20		
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 ja- jeczny 10% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Parówki jedyneczki premium 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna kro- jona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomi- dorowy 30% 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka li- ście 0% 2. Schab pieczony z rękawa 130.00g składniki: Schab wieprzo- wy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przypra- wa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składni- ki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 6. Ogórek 100.00g 7. Truskawki 100.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodo- ciągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wo- dociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: jabłko 150.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 2500g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, pierś gotowana z indyka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2166,1 kcal; **Białko:** 92,9 g; **Węglowodany:** 298,48 g; w tym **Cukry:** 54,96 g; **Tłuszcze:** 72,9 g; **NKT:** 17,1 g; **Błonnik:** 27,85 g; **Sól:** 6,82 g

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-05-21

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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z botwiną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, Ziemniaki średnio 25%, Botwina 15%, Marchew 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Pietruszka korzeń 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego 90.00g gotowane składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6% 3. Ryż biały 20.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Grejpfrut 120.00g		
Podwieczorek: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
II kolacja: Chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2138 kcal; **Białko:** 96,8 g; **Węglowodany:** 294,84 g; **w tym Cukry:** 49,16 g; **Tłuszcze:** 69,8 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 28,44 g; **Sól:** 6,43 g

Dzień: 3 - Środa, 2024-05-22

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. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Polędwica sopocka 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jabłko 150.00g 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 z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Makaron z warzywami 250.00g składniki: Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 34%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 19%, Marchew 15%, Kukurydza konserwowa 8%, Margaryna MR Słynne 1% <ul style="list-style-type: none"> • Sos pomidorowy 30.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylija suszona 0% 4. Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: Miruna 58%, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0% 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%
II śniadanie: jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: marchew súpki 100.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2372,5 kcal; **Białko:** 99,6 g; **Węglowodany:** 342,93 g; w tym **Cukry:** 59,8 g; **Tłuszcze:** 76,1 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 41,77 g; **Sól:** 5,97 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-05-23

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. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka 50.00g 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa 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 28%, Brokuł mrożony 28%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22% 3. Kasza jęczmienna perłowa 100.00g 4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, bułka tarta 6%, margaryna MR słynne 6% 5. Truskawki 100.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Parówki jedyneczki 60.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 250.00g, Mandarynka 60.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2044,2 kcal; **Białko:** 84,8 g; **Węglowodany:** 273,73 g; **w tym Cukry:** 52,02 g; **Tłuszcze:** 75 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 32,55 g; **Sól:** 6,37 g

Dzień: 5 - Piątek, 2024-05-24

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. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Ogórek 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. 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% 2. Ryba po grecku 200.00g duszona z parowaniem składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 48%, Pomidor 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 55.00g składniki: Sałata 35.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Margaryna mr słynne 10.00g 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 śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g		

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, 2024-05-25

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. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka gotowana 50.00g 6. Pomidor 100.00g 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 400.00g 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. 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% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g 4. Ryż brązowy 90.00g 5. Surówka 140.00g składniki: Brokuły 120.00g, Bułka tarta 10.00g, Margaryna MR słynne 10.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Pomidor 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		
Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser topiony edamski 50.00g		

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, 2024-05-26		
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% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Szynka konserwowa drobiowa 50.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Płatki owsiane 30.00g Pomidor 100.00g Salata 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 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% Pieczeń rzymska pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bulki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bulka tarta 10%, Sól biała 0% Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% Ziemniaki 280.00g Pomidor 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Schab swojski gotowany 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ogórek 50.00g Pomidor 50.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbatka czarna 1%
II śniadanie: Pomelo 100.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2277,1 kcal; **Białko:** 112,4 g; **Węglowodany:** 292,46 g; **w tym Cukry:** 53,69 g; **Tłuszcze:** 79,3 g; **NKT:** 20,5 g; **Błonnik:** 28,29 g; **Sól:** 6,86 g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-05-27

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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Pomidor 90.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Makaron dwujajeczny 8%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Risotto z mięsem i warzywami 220.00g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 3. Sos pomidorowy 30.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% 4. Surówka z warzyw gotowanych 150.00g składniki: kalafior mrożony 87%, Margaryna MR słynne 7%, Bułka tarta 6% 5. Truskawki 100.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Pasta mięsna 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 65%, Marchew 30%, Pietruszka korzeń 5%, Sól biała 0% 5. Sałata 10.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2375,3 kcal; **Białko:** 102,6 g; **Węglowodany:** 278,18 g; **w tym Cukry:** 45,6 g; **Tłuszcze:** 101,1 g; **NKT:** 24,8 g; **Błonnik:** 29,33 g; **Sól:** 5,41 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-05-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Pierś gotowana z indyka 50.00g Ser topiony edamski 50.00g Salata 10.00g Pomidor 90.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1% Dorsz. pulpety 100.00g pieczone 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% Ziemniaki 280.00g Surówka 150.00g składniki: Fasolka szparagowa 87%, Bułka tarta 75, Margaryna MR słynne 6% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 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.] Pomidor 90.00g Salata 10.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II śniadanie: Mandarynki 120.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Jaja gotowane 2016 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2229,3 kcal; **Białko:** 97,8 g; **Węglowodany:** 298,97 g; w tym **Cukry:** 46,15 g; **Tłuszcze:** 78,4 g; **NKT:** 23,9 g; **Błonnik:** 31,95 g; **Sól:** 6,86 g

Dzień: 10 - Środa, 2024-05-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none">Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%Chleb żytni razowy 50.00gChleb wieloziarnisty 50.00gMasło prawdziwe 82% tł. 10.00gPołędwica sopocka 50.00gSerek wiejski lekki 150.00gPomidor 50.00gOgórek 50.00gMix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	<ol style="list-style-type: none">Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%Szynka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 1%Ziemniaki 280.00gSurówka 47.00g składniki: Sałata 74%, Kefir 2% tłuszczu 21%, Koper ogrodowy 5%Pomarańcza 120.00gKompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	<ol style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy 50.00gChleb wieloziarnisty 50.00gMasło prawdziwe 82% tł. 10.00gSzynka gotowana 60.00gSer żółty gouda 30.00gPomidor 100.00gHerbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 20.00g		
Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g		
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