

JADŁOSPIS 29.06.2024r. - 08.07.2024r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Sobota, 2024-06-29		
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 grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Pasztet domowy 60.00g składniki: Kurczak tuszka 53%, Wątróbka kurczaka 27%, Bulki pszenne zwykłe 7%, Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Majeranek suszony 0% 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Papryka żółta 50.00g 7. Sałata 5.00g 8. Pomidor 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 9. Zupa grochowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, Seler korzeniowy 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Boczek wędzony 1%, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0% 10. Filet z kurczaka duszony w sosie 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazyliia suszona 0%, Zioła prowansalskie 0% 11. Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7%, 12. Ryż biały 120.00g 13. Pomarańcza 240.00g 14. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka pszenna zwykła 70.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Pierś gotowana z indyka premium 60.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Rzodkiewka 50.00g 6. 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: Arbuz 150.00g, Biszkopty okrągłe 20.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Mandarynka 60.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2283 kcal; **Białko:** 106,3 g; **Węglowodany:** 334,69 g; w tym **Cukry:** 73,24 g; **Tłuszcze:** 64,5 g; **NKT:** 8,5 g; **Błonnik:** 31,02 g; **Sól:** 3,99 g

Dzień: 2 - Niedziela, 2024-06-30		
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% Bułka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser twarogowy półtłusty 70.00g Pomidor 50.00g Papryka zielona 50.00g Miód pszczeli 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10.00g Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Ziemniaki 250.00g Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Biała rzodkiew 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ogonówka 50.00g Papryka czerwona 50.00g Ogórek 50.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Otręby pszenne 25.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: Melon 100.00g, Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
Podwieczorek: Herbatniki 20.00g , Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2063,4 kcal; **Białko:** 91,8 g; **Węglowodany:** 246,34 g; w tym **Cukry:** 76,39 g; **Tłuszcze:** 86,2 g; **NKT:** 20 g; **Błonnik:** 32,93 g; **Sól:** 4,11 g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-07-01

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</p> <p>2. Bulka wieloziarnista 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>4. Pasztet klasyczny sojowy sante 56.00g [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko sojowe 6% (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (gorczyca), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morska.]</p> <p>5. 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>6. Sałata 5.00g</p> <p>7. Jabłko 150.00g</p> <p>8. Pomidor 50.00g</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa szczawiowa z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 1%, Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>2. Zrazy wieprzowe smażone 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Cebula 15%, Bulki pszenne zwykłe 10%, Jaja kurze całe 7%, Bulka tarta 7%, Mąka pszenna typ 500 7%</p> <p>3. Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%</p> <p>4. Kasza gryczana na sypko z tłuszczem roślinnym 2016 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</p> <p>6. Arbuz 150.00g</p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bulka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>3. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>5. Ogórek 50.00g</p> <p>6. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki mrożone 50.00g, Kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g , Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2389,3 kcal; **Białko:** 97,1 g; **Węglowodany:** 312,92 g; w tym **Cukry:** 77,22 g; **Tłuszcze:** 89,5 g; **NKT:** 17,5 g; **Błonnik:** 28,44 g; **Sól:** 4,4 g

Dzień: 4 - Wtorek, 2024-07-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 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.] Papryka żółta 50.00g Ogórek 50.00g Roszonka 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 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% Ziemniaki 250.00g Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 81% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Pieprz czarny mielony 2% 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 Pasta z ryby pieczonej z warzywami 115g składniki Ryba z pieca 52% (składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%), Marchew 26%, Cebula 20.00g, Olej rzepakowy uniwersalny 22% Papryka zielona 50.00g Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g , Płatki kukurydziane 25.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym 200.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Banan 60.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2381,2 kcal; **Białko:** 108,1 g; **Węglowodany:** 301,42 g; **w tym Cukry:** 59,19 g; **Tłuszcze:** 88,4 g; **NKT:** 15,9 g; **Błonnik:** 26,67 g; **Sól:** 4,08 g

Dzień: 5 - Środa, 2024-07-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Makaron na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Papryka czerwona 50.00g Jabłko 150.00g Rukola 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 42%, Kalafior 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 6%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Kapusta biała 4%, Pietruszka korzeń 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Pietruszka liście 1% Pieczeń rzymska pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 56%, Cebula 16%, Bulki pszenne zwykłe 11%, Jaja kurze całe 8%, Bulka tarta 8%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% Sos pomidorowy 20.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% Kasza jęczmienna perłowa 90.00g Margaryna mr słynne 3.00g Surówka z kapusty białej 2016 (ogólna 02.11.-11.11.23) 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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 Szynka wiejska 50.00g Ser twarogowy półtłusty 70.00g Ogórek 50.00g Sałata 5.00g Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
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%		
II śniadanie: Biszkopty okrągłe 20.00g , Brzoskwinia 85.00g		
Podwieczorek: Melon 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2385,9 kcal; **Białko:** 93,2 g; **Węglowodany:** 315,35 g; w tym **Cukry:** 62,41 g; **Tłuszcze:** 90 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 29,58 g; **Sól:** 4,55 g

Dzień: 6 - Czwartek, 2024-07-04		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<p>1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</p> <p>2. Bułka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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. Ogórek 50.00g</p> <p>6. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>9. Zupa solferino 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Kapusta biała 13%, Marchew 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>10. Szyunka w sosie własnym duszona 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0%</p> <p>11. Ziemniaki 250.00g</p> <p>12. Surówka z porów z jabłkami 150.00g składniki: Por 73%, Jabłko 17%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 1%</p> <p>13. Arbuz 150.00g</p> <p>14. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bułka grahamka 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>3. Szynek wieprzowa 50.00g</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g , Gruszka 150.00g		
Podwieczorek: Chalka 50.00g , Jabłko 70.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2206,7 kcal; **Białko:** 92,3 g; **Węglowodany:** 291,69 g; w tym **Cukry:** 72,27 g; **Tłuszcze:** 81,7 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 32,5 g; **Sól:** 3,75 g

Dzień: 7 - Piątek, 2024-07-05

I śniadanie	obiad	Kolacja
<p>1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>4. Serek wiejski naturalny 200.00g</p> <p>5. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa brokułowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Brokuły 10%, Marchew 10%, Makaron bez jajeczny 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. Ryba z pieca 100.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bulka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>3. Pasta z jaja 125.00g składniki: Jaja gotowane 80% składniki: Jaja kurze całe 100%, Majonez 16%, Szczypiorek 4%</p> <p>4. Ogórek 50.00g</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: Budyń śmietankowy 25.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g , Brzoskwinia 85.00g		
Podwieczorek: Winogrona 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2221,4 kcal; **Białko:** 98,5 g; **Węglowodany:** 272,28 g; w tym **Cukry:** 58,63 g; **Tłuszcze:** 86,3 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 19,5 g; **Sól:** 4,64 g

Dzień: 8 - Sobota, 2024-07-06		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Otręby pszenne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9% Bulka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Schab pieczony 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 zielony 0%, Liść laurowy 0% Ogórek 50.00g Papryka żółta 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 10%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 1%, Boczek wędzony 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% Spaghetti z mięsa mieszanego duszone 200.00g składniki: Makaron bez jajeczny 36%, Wieprzowina łopatka 23%, Wołowina pieczeń 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% Gruszka 130.00g 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 Ogonówka 60.00g Pomidor 50.00g Ogórek 50.00g Ser żółty 30.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g		
II śniadanie: Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 150.00g, Melon 100.00g		
Podwieczorek: Galaretka o smaku owocowym 200.00g, Morela 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2070,7 kcal; **Białko:** 97,3 g; **Węglowodany:** 261,07 g; **w tym Cukry:** 64,21 g; **Tłuszcze:** 77,9 g; **NKT:** 17,1 g; **Błonnik:** 32,51 g; **Sól:** 3,97 g

Dzień: 9 - Niedziela, 2024-07-07		
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 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.] Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Miód pszczeli 30.00g Papryka czerwona 50.00g Ogórek 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0% Dorsz. pulpety pieczone 80.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%, Marchew 9%, Bulki pszenne zwykłe 6%, Por 6%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Ziemniaki 250.00g Marchew z groszkiem 150.00g składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, Bulka tarta 2%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2% Arbuz 150.00g 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 Połudwica sopocka 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 100.00g Roszonka 10.00g 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: Rogal maślany 55.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2078,4 kcal; **Białko:** 89,7 g; **Węglowodany:** 286,29 g; w tym **Cukry:** 73,75 g; **Tłuszcze:** 70,4 g; **NKT:** 14,2 g; **Błonnik:** 29,9 g; **Sól:** 4,88 g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2024-07-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Parówki jedynecki premium 60.00g Pomidor 50.00g Papryka zielona 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 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% Kotlet schabowy panierowany. Smażony 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 73%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Bulka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 3%, Pieprz czarny mielony 0% Ziemniaki 250.00g Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 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 Pasta z wędliny 80.00g składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 61%, Jaja kurze całe 25%, Majonez 5%, Szczypiorek 5%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0% Rzodkiewka 50.00g Ogórek 50.00g Salata 5.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 20.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		
II śniadanie: Marchew súpki 100.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g, Brzoskwinia 85.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2042,4 kcal; **Białko:** 80,7 g; **Węglowodany:** 245,27 g; w tym **Cukry:** 61,5 g; **Tłuszcze:** 87,4 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 24,26 g; **Sól:** 4,52 g