

**JADŁOSPIS 29.06.2024r. - 08.07.2024r.**  
**DIETA PODSTAWOWA**

<b>Dzień: 1 - Sobota, 2024-06-29</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Pasztet dziadunia 70.00g</b></li> <li>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>8. <b>Papryka żółta 50.00g</b></li> <li>9. <b>Sałata 5.00g</b></li> <li>10. <b>Pomidor 50.00g</b></li> <li>11. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa grochowa 400.00g</b> składniki: <b>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%</b></li> <li>2. <b>Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g</b> składniki: <b>Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Zioła prowansalskie 0%</b></li> <li>3. <b>Warzywa gotowane 160.00g</b> składniki: <b>Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bułka tarta 7%,</b></li> <li>4. <b>Ryż biały 120.00g</b></li> <li>5. <b>Pomarańcza 240.00g</b></li> <li>6. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pierś gotowana z indyka premium 60.00g</b></li> <li>6. <b>Ogórek 50.00g</b></li> <li>7. <b>Rzodkiewka 50.00g</b></li> <li>8. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</b></li> </ol>
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: <b>Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2300,2 kcal; **Białko:** 101,7 g; **Węglowodany:** 364,79 g; **w tym Cukry:** 72,66 g; **Tłuszcze:** 55,2 g; **NKT:** 14,8 g; **Błonnik:** 31,57 g; **Sól:** 6,53 g

Dzień: 2 - Niedziela, 2024-06-30		
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 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</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>Papryka zielona 50.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</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 10.00g</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>Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Biała rzodkiew 59%, Marchew 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%</b></li> <li>Gruszka 130.00g</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 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Otręby pszenne 25.00g</b></li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</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:** 2183,4 kcal; **Białko:** 89,2 g; **Węglowodany:** 316,35 g; w tym **Cukry:** 89,76 g; **Tłuszcze:** 70,1 g; **NKT:** 18,4 g; **Błonnik:** 35,16 g; **Sól:** 4,5 g

**Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-07-01**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Pasztet klasyczny sojowy sante 56.00g</b> [składniki: Produkt bezglutenowy Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko <b>sojowe 6%</b> (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (<b>gorczyca</b>), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską.]</li> <li>7. <b>Salata 5.00g</b></li> <li>8. <b>Jabłko 150.00g</b></li> <li>9. <b>Pomidor 50.00g</b></li> <li>10. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>2. <b>Zrazy wieprzowe smażone 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Cebula 15%, <b>Bulki pszenne zwykle 10%</b>, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b></li> <li>3. <b>Sos koperkowy 30.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>4. <b>Kasza gryczana na sypko z tłuszczem roślinnym 120.00g</b> składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>5. <b>Surówka ze świeżych warzyw 150.00g</b>, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</li> <li>6. <b>Arbuz 200.00g</b></li> <li>7. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. <b>Ogórek 50.00g</b></li> <li>8. <b>Rzodkiewka 50.00g</b></li> <li>9. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2370,1 kcal; **Białko:** 85,5 g; **Węglowodany:** 361,18 g; **w tym Cukry:** 87,52 g; **Tłuszcze:** 72 g; **NKT:** 16,3 g; **Błonnik:** 32,58 g; **Sól:** 5,45 g

**Dzień: 4 – Wtorek, 2024-07-02**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Papryka żółta 50.00g</li> <li>9. Roszponka 10.00g</li> <li>10. 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>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, <b>Makaron dwujajeczny 20%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%</li> <li>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%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. 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%</li> <li>5. Banan 120.00g</li> <li>6. 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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pasta z ryby pieczonej z warzywami 115g</b> składniki <b>Ryba z pieca 52%</b> (składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%), Marchew 26%, Cebula 20.00g, Olej rzepakowy uniwersalny 22%</li> <li>6. Papryka zielona 50.00g</li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>9. 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:** 2470,2 kcal; **Białko:** 110,5 g; **Węglowodany:** 341,71 g; **w tym Cukry:** 76,36 g; **Tłuszcze:** 79,1 g; **NKT:** 18,6 g; **Błonnik:** 25,39 g; **Sól:** 4,28 g

**Dzień: 5 - Środa, 2024-07-03**

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 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Rukola 10.00g</li> <li>8. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>9. Jabłko 150.00g</li> <li>10. 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: Ziemniaki średnio 42%, Kalafior 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 6%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Kapusta biała 4%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. <b>Pieczeń rzymska pieczona 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 56%, Cebula 16%, <b>Bulki pszenne zwykłe 11%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, <b>Bulka tarta 8%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Sos pomidorowy 20.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b>, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%</li> <li>4. <b>Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</b></li> <li>5. <b>Margaryna mr słynne 3.00g</b></li> <li>6. Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>7. Grejpfrut 120.00g</li> <li>8. 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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Szynka wiejska 50.00g</li> <li>6. <b>Ser żółty 30.00g</b></li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</li> <li>9. Pomidor 50.00g</li> <li>10. 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 z musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2419,4 kcal; **Białko:** 89,2 g; **Węglowodany:** 356,07 g; w tym **Cukry:** 76,96 g; **Tłuszcz:** 78,6 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 34,63 g; **Sól:** 5,54 g

Dzień: 6 - Czwartek, 2024-07-04		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<p>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>6. <b>Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%</p> <p>7. <b>Ser topiony edamski 50.00g</b></p> <p>8. Ogórek 50.00g</p> <p>9. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>10. Sałata 5.00g</p> <p>11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>12. <b>Zupa solferino 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, Kapusta biała 13%, Marchew 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>13. Szynka w sosie własnym duszona 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0%</p> <p>14. Ziemniaki 280.00g</p> <p>15. <b>Surówka z porów z jabłkami 150.00g</b> składniki: Por 73%, Jabłko 17%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b>, Cukier 1%</p> <p>16. Arbuz 200.00g</p> <p>17. <b>Drożdźówka z serem 100.00g</b></p> <p>18. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>5. Szynkówka wieprzowa 50.00g</p> <p>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>7. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>8. Ogórek 50.00g</p> <p>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2441,3 kcal; **Białko:** 103,5 g; **Węglowodany:** 330,63 g; **w tym Cukry:** 81,36 g; **Tłuszcze:** 84,9 g; **NKT:** 25,5 g; **Błonnik:** 29,99 g; **Sól:** 5,59 g

Dzień: 7 - Piątek, 2024-07-05		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<p>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>6. <b>Ser żółty 50.00g</b></p> <p>7. Pomidor 90.00g</p> <p>8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</p> <p>9. Miód pszczeli 50.00g</p> <p>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>11. <b>Zupa brokułowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Brokuły 10%, Marchew 10%, <b>Makaron bez jajeczny 10%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Por 3%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>12. <b>Dorsz. kotlet mielony. smażony 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz świeży filety bez skóry 58%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 5%</b>, Cebula 5%, <b>Bułka tarta 5%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b></p> <p>13. Ziemniaki 280.00g</p> <p>14. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</p> <p>15. Banan 120.00g</p> <p>16. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>17. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>1. <b>Pasta z jaja 125.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane 80%</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>, <b>Majonez 16%</b>, <b>Szczypiorek 4%</b></p> <p>1. Ogórek 50.00g</p> <p>2. Pomidor 50.00g</p> <p>3. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2413,6 kcal; **Białko:** 81,9 g; **Węglowodany:** 350,54 g; w tym **Cukry:** 84,54 g; **Tłuszcze:** 81,4 g; **NKT:** 19,7 g; **Błonnik:** 24,92 g; **Sól:** 5,69 g

Dzień: 8 - Sobota, 2024-07-06		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Otręby pszenne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>7. Papryka żółta 50.00g</li> <li>8. Ogórek 50.00g</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 fasolowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemiaki średnio 10%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Por 1%, <b>Boczek wędzony 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Czosnek 0%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>2. <b>Spaghetti z mięsa mieszanego duszone 200.00g</b> składniki: <b>Makaron bez jajeczny 36%</b>, Wieprzowina łopatka 23%, Wołowina pieczeń 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazyliia suszona 1%, Oregano suszone 1%</li> <li>3. Gruszka 130.00g</li> <li>4. <b>Ciasto drożdżowe 70.00g</b></li> <li>5. 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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ogonówka 60.00g</b></li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. <b>Ser topiony edamski 50.00g</b></li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr slynnne 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2250 kcal; **Białko:** 98,9 g; **Węglowodany:** 319,55 g; **w tym Cukry:** 77,27 g; **Tłuszcze:** 71,3 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 33,14 g; **Sól:** 6,54 g



<b>Dzień: 9 - Niedziela, 2024-07-07</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Kabanosy klasyczne 60.00g</b></li> <li>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>8. <b>Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g</b></li> <li>9. <b>Ogórek 50.00g</b></li> <li>10. <b>Papryka czerwona 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, <b>Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny S 5%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Dorsz. filety panierowane. smażone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bulka tarta 10%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b></li> <li>3. <b>Ziemniaki 280.00g</b></li> <li>4. <b>Marchew z groszkiem 150.00g</b> składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, <b>Bulka tarta 2%</b>, <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2%</b></li> <li>5. <b>Arbuz 200.00g</b></li> <li>6. <b>Chrupki kukurydziane 30.00g</b></li> <li>7. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 882% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Polędwica sopocka 50.00g</b></li> <li>6. <b>Pomidor 100.00g</b></li> <li>7. <b>Roszponka 10.00g</b></li> <li>8. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> 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:** 2128 kcal; **Białko:** 89,8 g; **Węglowodany:** 309,5 g; **w tym Cukry:** 89,84 g; **Tłuszcze:** 65,6 g; **NKT:** 15,9 g; **Błonnik:** 30,04 g; **Sól:** 5,66 g

<b>Dzień: 10 - Poniedziałek, 2024-07-08</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 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 2% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Parówki jedyneczki premium 60.00g</b></li> <li>Papryka zielona 50.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Rukola 10.00g</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><b>Kotlet schabowy panierowany. smażony 120.00g</b> składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bulka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Sól spożywcza 0%, Pieprz czarny mielony 0%</b></li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Brzoskwinia 85.00g</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 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</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 61%, <b>Jaja kurze całe 25%, Majonez 5%, Szcypiorek 5%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0%</b></li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Salata 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, Musli pełnoziarniste 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2200,9 kcal; **Białko:** 86 g; **Węglowodany:** 308,12 g; **w tym Cukry:** 81,82 g; **Tłuszcze:** 75 g; **NKT:** 16,1 g; **Błonnik:** 25,49 g; **Sól:** 5,45 g