

**JADŁOSPIS 09.07.2024r. - 18.07.2024r.**  
**DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ**

<b>Dzień: 1 - Wtorek, 2024-07-09</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li>5. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Roszponka warzywna 10.00g</li> <li>8. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>9. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa grochowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, <b>Boczek wędzony 1%</b>, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopata 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b></li> <li>3. <b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Śmietana 18% tłuszczu 43%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b>, Pieprz czarny mielony 2%</li> <li>4. Kasza jęczmienna na sypko 93.00g składniki: kasza jęczmienna perłowa 97%, <b>Margaryna MR roślinne 3%</b></li> <li>5. Sałata zielona z olejem 35.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>6. Maliny 100.00g</li> <li>7. <b>Drożdżówka z jabłkiem 80.00g</b></li> <li>8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Papryka żółta 50.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Czeresnie 100.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2299,5 kcal; **Białko:** 93,3 g; **Węglowodany:** 305,16 g; **w tym Cukry:** 66,06 g; **Tłuszcze:** 83,8 g; **NKT:** 19,7 g; **Błonnik:** 24,61 g; **Sól:** 5,02 g

**Dzień: 2 - Środa, 2024-07-10**

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 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Bulki pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>Miód pszczeli 30.00g</li> <li>Papryka zielona 50.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Sałata 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li><b>Karkówka duszona w ziołach 120.00g</b> składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%</li> <li>Ziemniaki 250.00g</li> <li><b>Surówka z cukinii i marchewki 150.00g</b> składniki: Cukinia 58%, Marchew 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 6%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>Schab pieczony 60.00g 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0%</li> <li><b>Jogurt naturalny 0% 150.00g</b></li> <li><b>Musli domowe pełnoziarniste 25.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b>, <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b>, Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b></li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szyńka z piersi kurczaka 30.00g</b>		
II śniadanie: <b>Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g, Jabłko 150.00g</b>		
Podwieczorek: Winogrona 80.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2449,3 kcal; **Białko:** 113,1 g; **Węglowodany:** 288,96 g; **w tym Cukry:** 78,5 g; **Tłuszcze:** 98,9 g; **NKT:** 22,9 g; **Błonnik:** 24,91 g; **Sól:** 4,18 g

Dzień: 3 - Czwartek, 2024-07-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. Polędwica sopocka 50.00g</li> <li>5. Ogórek 50.00g</li> <li>6. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>7. Rukola 10.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa fasolowa 350.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, <b>Boczek wędzony 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>2. <b>Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g</b> składniki: Truskawki mrożone 45%, <b>Makaron bez jajeczny 34%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%</b>, <b>Margaryna MR Słynne 1%</b>, <b>Cukier waniliowy 0%</b></li> <li>3. Melon 100.00g</li> <li>4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. Schab pieczony 60.00g 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>4. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Sałata 5.00g</li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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>		
II śniadanie: <b>Ciasto drożdżowe 40.00g</b> , Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2308,7 kcal; **Białko:** 94,4 g; **Węglowodany:** 312,83 g; **w tym Cukry:** 57,35 g; **Tłuszcze:** 82,6 g; **NKT:** 21,3 g; **Błonnik:** 31,98 g; **Sól:** 4,35 g

<b>Dzień: 4 - Piątek, 2024-07-12</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></li> <li><b>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</b></li> <li>Szczypiorek 5.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Roszonka warzywna 10.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Ryż biały 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Kalafior 5%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 5%, Brokuły 5%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><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>Ziemniaki 250.00g</li> <li><b>Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 67%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Cebula 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Musztarda 0%</b>, Pieprz czarny mielony 0%, <b>Sos sałatkowy 0%</b></li> <li><b>Herbatniki 40.00g</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Ser żółty gouda 50.00g</b></li> <li>Papryka żółta 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Pomarańcza 120.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2290,5 kcal; **Białko:** 89,2 g; **Węglowodany:** 295,36 g; w tym **Cukry:** 61,34 g; **Tłuszcze:** 89,4 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 26,68 g; **Sól:** 3,38 g

Dzień: 5 - Sobota, 2024-07-13		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza manna na mleku 2% 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li><b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g</li> <li>Papryka żółta 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</b> składniki: Marchew 25%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 19%</b>, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%, Por 2%</li> <li><b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylija suszona 0%</li> <li>Ryż biały na sypko 90.00g</li> <li>Warzywa gotowane oprószane 140.00g składniki: Mieszanka warzyw mrożonych 7 składnikowa 93%, <b>Bulka tarta 7%</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li><b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: Brzoskwinia 85.00g		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2368,2 kcal; **Białko:** 111,6 g; **Węglowodany:** 330,18 g; **w tym Cukry:** 54,96 g; **Tłuszcze:** 73,4 g; **NKT:** 13,3 g; **Błonnik:** 30,21 g; **Sól:** 3,67 g

Dzień: 6 - Niedziela, 2024-07-14		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: Jaja kurze całe 100%</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Miód pszczeli 30.00g</li> <li>Papryka zielona 50.00g</li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Szpinak mrożony 18%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Ryż biały 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><b>Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 46%</b>, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Ziemniaki 250.00g</li> <li><b>Mix sałat z sosem jogurtowym 55.00g</b> składniki: Mix sałat [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 64% , <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36%</b></li> <li>Melon 100.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Schab swojski gotowany 50.00g</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Płatki owsiane 20.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g</b>		
II śniadanie: <b>Chalka 50.00g, Arbuz 150.00g</b>		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2115,4 kcal; **Białko:** 99,5 g; **Węglowodany:** 297,5 g; **w tym Cukry:** 75,15 g; **Tłuszcze:** 64,7 g; **NKT:** 14 g; **Błonnik:** 27,97 g; **Sól:** 4,78 g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2024-07-15		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>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.]</li> <li>Papryka zielona 50.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 30%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Kaszotto z kaszy gryczanej z pieczarkami, papryką i zielonym groszkiem 220.00g składniki: Kasza gryczana 31%, Wieprzowina szynka surowa 24%, Papryka czerwona 17%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Groszek zielony 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><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>Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Rzodkiew biała 59%, Marchew 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0%</li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Pomidor 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: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Ser żółty gouda 30.00g</b>		
II śniadanie: : <b>Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g, Winogrona 80.00g</b>		
Podwieczorek: <b>Biszkopty okrągłe 20.00g, Pomarańcza 120.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2226,8 kcal; **Białko:** 94,5 g; **Węglowodany:** 263,04 g; w tym **Cukry:** 71,64 g; **Tłuszcze:** 94,3 g; **NKT:** 23,4 g; **Błonnik:** 26,43 g; **Sól:** 4,36 g

**Dzień: 8 - Wtorek, 2024-07-16**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>5. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Roszponka warzywna 10.00g</li> <li>8. <b>Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Marchew 10%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Cukier 0%</li> <li>2. Schab pieczony z rękawa 120.00g 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>3. Ziemniaki 250.00g</li> <li>4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</li> <li>6. Melon 100.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. Ogórek 90.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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>		
II śniadanie: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: <b>Ciasto drożdżowe 40.00g</b> , Pomarańcza 120.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2216,4 kcal; **Białko:** 93,2 g; **Węglowodany:** 294,52 g; w tym **Cukry:** 75,05 g; **Tłuszcze:** 79,8 g; **NKT:** 14,7 g; **Błonnik:** 26,63 g; **Sól:** 3,96 g

**Dzień: 9 - Środa, 2024-07-17**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, <b>Płatki owsiane 13%</b></li> <li><b>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Salata 5.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b></li> <li><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>Bulki pszenne zwykłe 5%</b>, Cebula 5%, <b>Bulka tarta 5%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b></li> <li>Ziemniaki 250.00g</li> <li>Surówka z kapusty kwaszonej 120.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Papryka zielona 50.00g</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: koktajl : <b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</b> , Banan 50.00g		
Podwieczorek: Nektarynka 110.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2378,9 kcal; **Białko:** 104,3 g; **Węglowodany:** 315,22 g; **w tym Cukry:** 52,69 g; **Tłuszcze:** 84,4 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 29,99 g; **Sól:** 4,16 g

**Dzień: 10 - Czwartek, 2024-07-18**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>9. Rukola 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa owocowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%, Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 3%, Kisziel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1%</li> <li>2. <b>Pieczeń rzymska 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 56%, Cebula 16%, <b>Bulki pszenne zwykłe 11%, Jaja kurze całe 8%, Bulka tarta 8%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Sos pieczarkowy 20.00g</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>4. Ziemniaki 250.00g</li> <li>5. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 29%, <b>Kefir 2% tłuszczu 14%</b>, Szczypiorek 7%</li> <li>6. Brzoskwinia 85.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Paszтет klasyczny sojowy 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>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Sałata 5.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>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></p>		
<p>II śniadanie: Kisziel o smaku truskawkowym 200.00g, Pomarańcza 120.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Jabłko 150.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2132,6 kcal; **Białko:** 90,4 g; **Węglowodany:** 251,99 g; w tym **Cukry:** 64,89 g; **Tłuszcze:** 90,1 g; **NKT:** 20 g; **Błonnik:** 24,44 g; **Sól:** 3,83 g