

**JADŁOSPIS 09.07.2024r. - 18.07.2024r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**  
**WĘGLOWODANÓW**

<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>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Sałata 5.00g</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 pomidorowa tradycyjna 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 14%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Ziemniaki średnio 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 78%, <b>Bulki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%</b></li> <li>3. <b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></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. 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>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</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: Chrupki kukurydziane 30.00g, Grejpfrut 120.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2169,8 kcal; **Białko:** 100,9 g; **Węglowodany:** 295,59 g; w tym **Cukry:** 58,28 g; **Tłuszcze:** 70 g; **NKT:** 19,7 g; **Błonnik:** 23,34 g; **Sól:** 6,01 g

**Dzień: 2 - Środa, 2024-07-10**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Sałata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 11%</b>, Pietruszka korzeń 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Szyńka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szyńka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. <b>Surówka z marchwi i jabłek 150.00g</b> składniki: Marchew 53%, Jabłko 33%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%</b></li> <li>5. 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>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Szyńka z piersi kurczaka 60.00g</li> <li>5. <b>Jogurt naturalny 0% 150.00g</b></li> <li>6. <b>Płatki owsiane 25.00g</b></li> <li>7. Sałata 10.00g</li> <li>8. Pomidor 90.00g</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Szyńka z piersi kurczaka 30.00g</b>		
II śniadanie: : <b>Seler naciowy słupki 100.00g</b>		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2223,6 kcal; **Białko:** 114,7 g; **Węglowodany:** 275,05 g; **w tym Cukry:** 61,81 g; **Tłuszcze:** 80,6 g; **NKT:** 20,2 g; **Błonnik:** 30,86 g; **Sól:** 6,3 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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Polędwica sopocka 60.00g</li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Jabłko 150.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</li> <li>9. 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 z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%</b>, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li>2. <b>Makaron pełnoziarnisty z warzywami 263.00g</b> składniki: <b>Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 38%</b>, Wieprzowina szynka surowa 23%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%, Marchew 8%, Brokuły mrożone 8%, <b>Margaryna MR słynne 1%</b></li> <li>3. Sok pomidorowy 250.00g</li> <li>4. Chrupki kukurydziane 30.00g</li> <li>5. 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>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Schab. pieczony 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Pomidor 90.00g</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</b>		
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Marchew słupek 100.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2066,5 kcal; **Białko:** 91,6 g; **Węglowodany:** 277,39 g; **w tym Cukry:** 58,27 g; **Tłuszcze:** 73,7 g; **NKT:** 22,7 g; **Błonnik:** 36,6 g; **Sól:** 6,31 g

Dzień: 4 - Piątek, 2024-07-12		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></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 jarzynowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>2. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. <b>Marchew oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 87%, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR Słynne 7%</b></li> <li>5. 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>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. 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: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Brzoskwinia 85.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2311,4 kcal; **Białko:** 117,9 g; **Węglowodany:** 296,16 g; w tym **Cukry:** 60,2 g; **Tłuszcze:** 80,5 g; **NKT:** 26,5 g; **Błonnik:** 34,88 g; **Sól:** 5,13 g

Dzień: 5 - Sobota, 2024-07-13		
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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Paszтет drobiowy podlaski 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 10%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 8%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>2. <b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>3. Ryż biały na sypko 93.00g składniki: Ryż biały 97%, <b>Margaryna MR roślinne 3%</b></li> <li>4. Warzywa gotowane oprószone 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, <b>Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6%</b></li> <li>5. Pomarańcza 120.00g</li> <li>6. 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>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>5. <b>Ser topiony edamski 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. <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: <b>Jogurt naturalny 2 % tłuszczu 150.00g</b>		
II śniadanie: Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2224,4 kcal; **Białko:** 97,4 g; **Węglowodany:** 308,37 g; **w tym Cukry:** 38,87 g; **Tłuszcze:** 72 g; **NKT:** 21,8 g; **Błonnik:** 23,85 g; **Sól:** 4,99 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: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3%</li> <li><b>Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 50%</b>, Pomidor 30%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17%</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>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Schab swojski gotowany 100.00g</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</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 żytni razowy 50.00g, Margaryna MR słynne. 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g</b>		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2085,9 kcal; **Białko:** 113,2 g; **Węglowodany:** 251,67 g; **w tym Cukry:** 63,77 g; **Tłuszcze:** 76,3 g; **NKT:** 20,9 g; **Błonnik:** 30,59 g; **Sól:** 5,81 g

**Dzień: 7 - Poniedziałek, 2024-07-15**

I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 70.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</li> <li>6. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li>2. Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem i warzywami 260.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 39%, Kasza jęczmienna perłowa 34%, Wieprzowina szynka surowa 27%</li> <li>3. <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>4. Warzywa gotowane oprószane 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, <b>Margaryna MR słynne 6,5%</b>, <b>Bulka tarta 6,5%</b></li> <li>5. 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>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. <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 żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka gotowana 30.00g</b>		
II śniadanie: <b>Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g</b>		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2290,1 kcal; **Białko:** 103,5 g; **Węglowodany:** 298,16 g; w tym **Cukry:** 56,27 g; **Tłuszcz:** 81,7 g; **NKT:** 22,7 g; **Błonnik:** 26,15 g; **Sól:** 7,32 g

Dzień: 8 - Wtorek, 2024-07-16		
I śniadanie	obiad	kolacja
<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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Piers gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li>6. <b>Maślanka naturalna 250.00g</b></li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Sałata 10.00g</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>Makaron dwujajeczny 8%</b>, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. Schab pieczony z rękawa 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</li> <li>6. 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>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Polędwica z piersi indyka 50.00g</b></li> <li>5. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: <b>Seler naciowy słupki 100.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2189,5 kcal; **Białko:** 99,5 g; **Węglowodany:** 295,37 g; **w tym Cukry:** 57,81 g; **Tłuszcze:** 74,7 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 31,58 g; **Sól:** 7,5 g



**Dzień: 9 - Środa, 2024-07-17**

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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Kura w galarecie 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 70%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</li> <li>9. 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 koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 66%</b>, Marchew 10%, <b>Bulki pszenne zwykłe 7%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bulka tarta 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane oprószone 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna Mr słynne 7%</b></li> <li>5. Brzoskwinia 85.00g</li> <li>6. 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>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 90.00g</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. <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: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2122,6 kcal; **Białko:** 103,9 g; **Węglowodany:** 302,26 g; w tym **Cukry:** 43,6 g; **Tłuszcze:** 62,1 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 30,57 g; **Sól:** 5,93 g

<b>Dzień: 10 - Czwartek, 2024-07-18</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 10%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Pieczeń rzymska 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, <b>Bułki pszenne zwykłe 13%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Bułka tarta 10%</b>, Sól biała 0%</li> <li><b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Salata z kefirem 47.00g składniki Salata 75%, <b>Kefir 2% tłuszczu 21%</b>, Koper ogrodowy 4%</li> <li>Gruszka 130.00g</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>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g</b>		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2111,2 kcal; **Białko:** 99 g; **Węglowodany:** 297,06 g; w tym **Cukry:** 50,73 g; **Tłuszcze:** 65,1 g; **NKT:** 14,9 g; **Błonnik:** 29,69 g; **Sól:** 5,79 g