

JADŁOSPIS 29.07.2024r. - 07.08.2024r.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-07-29		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none">Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%Chleb baltonowski 75.00gMasło prawdziwe 82% tł. 10.00gParówki jedynecki premium 60.00gJogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00gPomidor 100.00gMiód pszczele 30.00gSałata 5.00gHerbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	<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%Schab pieczony z rękawa 130.00g 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%Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00gZiemniaki 280.00gSurówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17%Arbuz 200.00gChalka 50.00gKompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	<ol style="list-style-type: none">Chleb baltonowski 75.00gMasło prawdziwe 82% tł. 10.00gPierś gotowana z indyka 50.00gPomidor 100.00gKefir 2% tłuszczu 250.00gHerbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, pierś drobiowa gotowana z indyka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2289,9 kcal; **Białko:** 89,7 g; **Węglowodany:** 338,99 g; **w tym Cukry:** 81,28 g; **Tłuszcze:** 68,1 g; **NKT:** 16,8 g; **Błonnik:** 19,15 g; **Sól:** 5,62 g

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-07-30

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki jaglane na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g</p> <p>5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>6. Dżem truskawkowy niesłodzony 50.00g</p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</p> <p>2. Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%</p> <p>3. Ryż biały 20.00g</p> <p>4. Ziemniaki 280.00g</p> <p>5. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2272,9 kcal; **Białko:** 97,9 g; **Węglowodany:** 337,7 g; w tym **Cukry:** 82,6 g; **Tłuszcze:** 64,2 g; **NKT:** 17,6 g; **Błonnik:** 24,05 g; **Sól:** 6,01 g

Dzień: 3 - Środa, 2024-07-31

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Polędwica sopocka 60.00g</p> <p>5. Miód pszczeleli 30.00g</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Jabłko 150.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0%</p> <p>2. Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g składniki: Truskawki 44%, Makaron bez jajeczny 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%, Cukier 4%, Margaryna MR Słynne 1%, Cukier waniliowy 0%</p> <p>3. Brzoskwinia 85.00g</p> <p>4. Ciasto drożdżowe 50.00g</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: Miruna 58%, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0%</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II kolacja: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2116,9 kcal; **Białko:** 78,5 g; **Węglowodany:** 342,8 g; w tym **Cukry:** 84,3 g; **Tłuszcze:** 53,1 g; **NKT:** 11,7 g; **Błonnik:** 23,21 g; **Sól:** 4,55 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-08-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, cukier 4%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Pierś gotowana z indyka 50.00g</p> <p>5. Jaja gotowane 50.00g składniki: jaja kurze całe 100%</p> <p>6. Dżem wiśniowy niskosłodzony 50.00g</p> <p>7. Pomidor 90.00g</p> <p>8. Sałata 10.00g</p>	<p>1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>2. Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 28%, Brokuł mrożony 28%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%</p> <p>3. Kasza jęczmienna perłowa 100.00g</p> <p>4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, bułka tarta 6%, margaryna MR słynne 6%</p> <p>5. Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p> <p>6. Arbuz 200.00g</p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Parówki jedynecki premium 60.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Sałata 5.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2117,9 kcal; **Białko:** 82,3 g; **Węglowodany:** 303,62 g; w tym **Cukry:** 95,27 g; **Tłuszcze:** 69,4 g; **NKT:** 20,8 g; **Błonnik:** 25,41 g; **Sól:** 4,66 g

Dzień: 5 - Piątek, 2024-08-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Ser twarogowy półtłusty 70.00g Pomidor 50.00g Miód pszczeli 30.00g Jabłko 150.00g Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g składniki: Marchew 31%, Kasza jęczmienna perłowa 20%, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, Ryba po grecku 200.00g duszona z parowaniem składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 48%, Pomidor 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% Ziemniaki 280.00g Surówka 55.00g składniki: Sałata 35.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g Pomarańcza 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Margaryna MR słynne 10.00g Pomidor 90.00g Sałata 10.00g Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, Cukier 4%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2244,3 kcal; **Białko:** 95,2 g; **Węglowodany:** 355,94 g; **w tym Cukry:** 76,83 g; **Tłuszcze:** 55,8 g; **NKT:** 15,8 g; **Błonnik:** 31,65 g; **Sól:** 3,02 g

Dzień: 6 - Sobota, 2024-08-03		
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. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Szynka gotowana 50.00g</p> <p>5. Ser twarogowy półtłusty 70.00g</p> <p>6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 24%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz ziołowy 0%</p> <p>2. Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Przyprawa Jarzynka 1%</p> <p>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g</p> <p>4. Ryż biały 90.00g</p> <p>5. Surówka 140.00g składniki: Brokuły 120.00g, Bułka tarta 10.00g, Margaryna MR słynne 10.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Ogonówka 50.00g</p> <p>4. Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ogonówka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2235,7 kcal; **Białko:** 108,3 g; **Węglowodany:** 337,41 g; **w tym Cukry:** 79,49 g; **Tłuszcze:** 55,9 g; **NKT:** 12,8 g; **Błonnik:** 25,42 g; **Sól:** 4,66 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-08-04		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Szynka konserwowa drobiowa 50.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Płatki owsiane błyskawiczne 30.00g Jabłko 150.00g Sałata 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3% Pieczeń rzymska pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bułki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bułka tarta 10%, Sól biała 0% Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% Ziemniaki 280.00g Surówka: pomidor 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Schab swojski gotowany 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Bawarka 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Herbata czarna 1%, cukier 4%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2219,4 kcal; **Białko:** 106,7 g; **Węglowodany:** 294,21 g; w tym **Cukry:** 82,49 g; **Tłuszcze:** 73,6 g; **NKT:** 19,9 g; **Błonnik:** 23,76 g; **Sól:** 6,03 g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-08-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none">1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%2. Chleb baltonowski 75.00g3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g7. Pomidor 100.00g8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	<ol style="list-style-type: none">1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Makaron dwujajeczny 8%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%2. Risotto z mięsem i warzywami 220.00g duszone składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%3. Sos pomidorowy 30.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0%4. Surówka z warzyw gotowanych 150.00g składniki: kalafior mrożony 87%, Margaryna MR słynne 7%, Bułka tarta 6%5. Arbuz 200.00g6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	<ol style="list-style-type: none">1. Chleb baltonowski 75.00g2. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g3. Pasta mięsna 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 65%, Marchew 30%, Pietruszka korzeń 5%, Sól biała 0%4. Pomidor 90.00g5. Sałata 10.00g6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**Wartość energetyczna:** 2352,1 kcal; **Białko:** 94,3 g; **Węglowodany:** 311,24 g; w tym **Cukry:** 87,11 g; **Tłuszcze:** 86,3 g; **NKT:** 23,5 g; **Błonnik:** 23,78 g; **Sól:** 3,88 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2024-08-06		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka 50.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Sałata 10.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszaneczka 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% 2. Dorsz. pulpety 100.00g pieczone składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 66%, Marchew 10%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 150.00g składniki: Fasolka szparagowa 87%, Bułka tarta 75, Margaryna MR słynne 6% 5. Drożdżówka z dżemem 100.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Parówkowa z kurczaka spizarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 10.00g 6. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2298,8 kcal; **Białko:** 103,4 g; **Węglowodany:** 339,64 g; **w tym Cukry:** 81,73 g; **Tłuszcze:** 64,1 g; **NKT:** 20,3 g; **Błonnik:** 25,54 g; **Sól:** 7,12 g

Dzień: 10 - Środa, 2024-08-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none">Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%Chleb baltonowski 75.00gMasło prawdziwe 82% tł. 10.00gPolędwica sopocka 50.00gJogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00gJabłko 150.00gMix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	<ol style="list-style-type: none">Zupa owocowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Skrobia ziemniaczana 3%, Cukier 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1%Szynka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 1%Ziemniaki 280.00gSurówka 47.00g składniki: Sałata 35.00g, Koper ogrodowy 2.00g, Kefir 2% tłuszczu 10.00gArbuz 150.00gKompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	<ol style="list-style-type: none">Chleb baltonowski 75.00gMasło prawdziwe 82% tł. 10.00gSzynka gotowana 50.00gJaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%Pomidor 100.00gHerbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2216,5 kcal; **Białko:** 90 g; **Węglowodany:** 319,96 g; **w tym Cukry:** 93,97 g; **Tłuszcze:** 68,5 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 20,4 g; **Sól:** 5,56 g