

## JADŁOSPIS 18.08.2024r. - 27.08.2024r.

### DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Niedziela, 2024-08-18		
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 75.00g</b></li><li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li><b>Polędwica sopocka 50.00g</b></li><li>Pomidor 100.00g</li><li>Salata 10.00g</li><li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li><li>Miód pszczeli 30.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 66%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</li><li>Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li><li>Ziemniaki 280.00g</li><li>Warzywa gotowane 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Margaryna mr słynne 6%</b></li><li><b>Ciasto piaskowe 60.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 28%</b>, <b>Masło ekstra 23%</b>, Cukier 18%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, Skrobia ziemniaczana 11%, Cukier z prawdziwą wanilią 2%</li><li>Pomarańcza 200.00g</li><li><b>Chałka 50.00g</b></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 75.00g</b></li><li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li><b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li><li>Pomidor 100.00g</li><li>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 roślinne 5.00g, Ser twarogowy półtłusty 30.00g</b>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2081,4 kcal; **Białko:** 85,4 g; **Węglowodany:** 311,24 g; w tym **Cukry:** 78,67 g; **Tłuszcze:** 60,3 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 24,13 g; **Sól:** 5,32 g

**Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-08-19**

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 baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Szynka z piersi kurczaka 50.00g</li> <li>5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>6. Pomidor 90.00g</li> <li>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>8. 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 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 18%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li>2. Udka z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. <b>Warzywa gotowane 150.00g</b> składniki: Kalafior mrożony 87%, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Margaryna mr słynne 6%</b></li> <li>5. <b>Ciasto piaskowe 60.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 28%</b>, <b>Masło ekstra 23%</b>, Cukier 18%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, Skrobia ziemniaczana 11%, Cukier z prawdziwą wanilią 2%</li> <li>6. Brzoskwinia 85.00g</li> <li>7. <b>Drożdżówka z dżemem 80.00g</b></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 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Polędwica z piersi indyka 50.00g</b></li> <li>4. Pomidor 90.00g</li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>

II kolacja: **Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr roślinne 5.00g, Polędwica z piersi indyka 30.00g**

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

**Wartość energetyczna:** 2316,6 kcal; **Białko:** 112,2 g; **Węglowodany:** 337,32 g; w tym **Cukry:** 81,63 g; **Tłuszcze:** 63,2 g; **NKT:** 17,1 g; **Błonnik:** 25,64 g; **Sól:** 6,06 g

**Dzień: 3 - Wtorek, 2024-08-20**

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 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Polędwica sopocka 60.00g</li> <li>5. Miód pszczeli 50.00g</li> <li>6. Jabłko 150.00g</li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</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 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>Dorsz. pulpety pieczone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%</b>, Marchew 9%, <b>Bułki pszenne zwykłe 6%</b>, Por 6%, <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. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Bu-rak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>5. Chrupki kukurydziane 25.00g</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 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. Kiełbasa drobiowa 50.00g</li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 90.00g</li> <li>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>

II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g**

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

**Wartość energetyczna:** 2154,3 kcal; **Białko:** 89 g; **Węglowodany:** 336,15 g; w tym **Cukry:** 87,61 g; **Tłuszcze:** 56,1 g; **NKT:** 10,6 g; **Błonnik:** 25,88 g; **Sól:** 3,66 g

**Dzień: 4 - Środa, 2024-08-21**

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 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 70.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Pasztet drobiowy podlaski drosed 50.00g</b></li> <li>5. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>7. <b>Miód pszczeleli 30.00g</b></li> <li>8. <b>Pomidor 100.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. <b>Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 26%, Brokuły mrożone 26%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%,</li> <li>3. <b>Kasza jęczmienna perłowa 140.00g</b></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. <b>Jabłko 150.00g</b></li> <li>6. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</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 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szab pieczony z rękawa 60.00g</b> składniki: Szab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Ziola prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>4. <b>Pomidor 100.00g</b></li> <li>5. <b>Salata 5.00g</b></li> <li>6. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2334,4 kcal; **Białko:** 81,2 g; **Węglowodany:** 355,4 g; **w tym Cukry:** 83,04 g; **Tłuszcze:** 71,9 g; **NKT:** 20,4 g; **Błonnik:** 30,14 g; **Sól:** 3,92 g

Dzień: 5 - Czwartek, 2024-08-22		
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 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. 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.]</li> <li>5. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>6. Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g</li> <li>7. Jabłko 150.00g</li> <li>8. Pomidor 50.00g</li> <li>9. Sałata 5.00g</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>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 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. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane oprószane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Marchew 31%, Kalafior mrożony 31%, <b>Bulka tarta 7%</b></li> <li>5. Nektarynka 110.00g</li> <li>6. <b>Chalka 50.00g</b></li> <li>7. 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 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>4. Pomidor 90.00g</li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2225,5 kcal; **Białko:** 110,4 g; **Węglowodany:** 334,64 g; **w tym Cukry:** 88,19 g; **Tłuszcze:** 55,4 g; **NKT:** 10,5 g; **Błonnik:** 27,18 g; **Sól:** 4,84 g

Dzień: 6 - Piątek, 2024-08-23		
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 baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Sałata 5.00g</li> <li>7. Miód pszczelej 50.00g</li> <li>8. 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 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 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>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</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 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Sałatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g</b> składniki: Ziemniaki 33%, Marchew 27%, <b>Jaja gotowane 17%</b>, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%</li> <li>4. Jabłko 150.00g</li> <li>5. Pomidor 90.00g</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2414,6 kcal; **Białko:** 102 g; **Węglowodany:** 363,03 g; w tym **Cukry:** 94,53 g; **Tłuszcze:** 68,7 g; **NKT:** 14,8 g; **Błonnik:** 32,1 g; **Sól:** 3,81 g

Dzień: 7 - Sobota, 2024-08-24		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>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>Pomidor 100.00g</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 pomidorowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, Ziemniaki średnio 18%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li>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>Warzywa gotowane oprószone 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, <b>Margaryna mr słynne 6,5%</b>, <b>Bułka tarta 6,5%</b></li> <li>Arbuz 200.00g</li> <li><b>Herbatniki 40.00g</b></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 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%</b>, cukier 4 %, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka gotowana 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2246,5 kcal; **Białko:** 89,5 g; **Węglowodany:** 321,41 g; w tym **Cukry:** 79,67 g; **Tłuszcze:** 70,9 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 17,98 g; **Sól:** 6,97 g

<b>Dzień: 8 - Niedziela, 2024-08-25</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<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 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski lekki 150.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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><b>Schab pieczony z rękawa 120.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Jabłko 150.00g</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 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Polędwica z piersi indyka 50.00g</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2079,2 kcal; **Białko:** 101,5 g; **Węglowodany:** 283,48 g; **w tym Cukry:** 84,08 g; **Tłuszcze:** 64,8 g; **NKT:** 15,5 g; **Błonnik:** 22,35 g; **Sól:** 5,63 g



Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-08-26		
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%</b>, <b>Płatki owsiane 13%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu</b></li> <li>4. Szyńka z indyka 60.00g</li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>7. Jabłko 150.00g</li> <li>8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</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 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%</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. <b>Drożdżówka z jabłkiem 80.00g</b></li> <li>7. 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 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu</b></li> <li>3. <b>Szyńka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>4. Pomidor 90.00g</li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2224,3 kcal; **Białko:** 96,1 g; **Węglowodany:** 348,9 g; **w tym Cukry:** 96,27 g; **Tłuszcze:** 54,8 g; **NKT:** 15,8 g; **Błonnik:** 24,67 g; **Sól:** 5,13 g

Dzień: 10 - Wtorek, 2024-08-27		
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 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Miód pszczeli 30.00g</li> <li>8. Jabłko 150.00g</li> <li>9. Sałata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami bez glutenu 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. <b>Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. duszone 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Mięso z pierśi kurczaka bez skóry 30%, <b>Bułki pszenne zwykłe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%</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. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Sałata z kefirem 47.00g składniki Sałata 75%, <b>Kefir 2% tłuszczu 21%</b>, Koper ogrodowy 4%</li> <li>6. Banan 120.00g</li> <li>7. 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 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>4. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>5. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka premium 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2114,7 kcal; **Białko:** 87,9 g; **Węglowodany:** 325,99 g; w tym **Cukry:** 90,62 g; **Tłuszcze:** 56,3 g; **NKT:** 11,5 g; **Błonnik:** 23,86 g; **Sól:** 4,8 g