

**JADŁOSPIS 18.08.2024r. - 27.08.2024r.**  
**DIETA PODSTAWOWA**

| <b>Dzień: 1 - Niedziela, 2024-08-18</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: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, 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>Kielbasa biała Morliny 70.00g</b></li> <li>Ogórek 100.00g</li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: Jaja kurze całe 100%</li> <li><b>Chrzan tarty 10.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%</li> <li><b>Kotlet schabowy panierowany. Smażony 120.00g</b> składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bułka tarta 9%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 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 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>Szynka wiejska 50.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Papryka żółta 50.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 0% tłuszczu 150.00g, Otręby pszenne 20.00g</b>  |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2205,8 kcal; **Białko:** 84,5 g; **Węglowodany:** 296,24 g; w tym **Cukry:** 91,8 g; **Tłuszcze:** 83,1 g; **NKT:** 19,5 g; **Błonnik:** 32,68 g; **Sól:** 6,57 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><br/>składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 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>Polędwica sopocka 50.00g</b></li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Papryka zielona 50.00g</li> <li>9. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee]</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 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>2. Udka 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. <b>Marchew z groszkiem 150.00g</b> składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, <b>Bułka tarta 2%</b>, <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2%</b></li> <li>5. <b>Drożdżówka z serem 80.00g</b></li> <li>6. Śliwki 100.00g</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 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>Polędwica z piersi indyka 50.00g</b></li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Papryka żółta 50.00g</li> <li>8. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynka z piersi indyka 30.00g</b></p>  |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2328,5 kcal; **Białko:** 115,6 g; **Węglowodany:** 343,01 g; **w tym Cukry:** 65,13 g; **Tłuszcze:** 61,6 g; **NKT:** 14,6 g; **Błonnik:** 30,56 g; **Sól:** 6,33 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 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 jedyneczki premium 60.00g</b></li> <li>7. <b>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</b></li> <li>8. <b>Ogórek 50.00g</b></li> <li>9. <b>Papryka czerwona 50.00g</b></li> <li>10. <b>Rukola 10.00g</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 fasolowa 350.00g</b> składniki: <b>Ziemniaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, Śmietana 12% tłuszczu 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Boczek wędzony 5%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</b></li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%, Marchew 9%, Bułki pszenne zwykłe 6%, Por 6%, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</b></li> <li>3. <b>Ziemniaki 280.00g</b></li> <li>4. <b>Surówka ze świeżych warzyw 247.00g</b> składniki: <b>Kapusta pekińska 57%, Marchew 16%, Jabłko 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</b></li> <li>5. <b>Arbuz 200.00g</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>Kiełbasa drobiowa 50.00g</b></li> <li>6. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>7. <b>Pomidor 50.00g</b></li> <li>8. <b>Papryka zielona 50.00g</b></li> <li>9. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</b></li> </ol> |
| <p>II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 30.00g</b> składniki: <b>Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%</b></p>  |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2467,3 kcal; **Białko:** 103,1 g; **Węglowodany:** 360,08 g; w tym **Cukry:** 87,13 g; **Tłuszcze:** 76,5 g; **NKT:** 20,2 g; **Błonnik:** 37,34 g; **Sól:** 6,32 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 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>Domowy pasztet mięsny 60.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, <b>Bulki pszenne zwykłe 21%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Marchew 8%, Cebula 4%</li> <li>7. <b>Pomidor 50.00g</b></li> <li>8. <b>Rzodkiewka 50.00g</b></li> <li>9. <b>Roszonka 10.00g</b></li> <li>10. <b>Jogobella 8 zbóż brzoskwi- niowy 200.00g</b> [składniki: Jogurt brzoskwiniowy z ośmioma zbożami. Składniki: <b>jogurt*</b>, owoce 8,5% (brzoskwinie, sok brzoskwiniowy z koncentratu), cukier, zboża 2,5% (<b>owies, jęczmień</b>, ryż płatki z <b>pszenicy</b>, płatki z <b>żyta</b>, proso, gryka, kasza z <b>pszenicy orkisz</b>), aromat. * zawiera składniki pochodzące z mleka oraz żywe kultury bakterii.]</li> <li>11. <b>Miód pszczeli 30.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 38%, Kapusta biała 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Cebula 5%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Cukier 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>2. <b>Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony</b> składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%,</li> <li>3. <b>Kasza gryczana 120.00g</b></li> <li>4. <b>Surówka ze świeżych warzyw 227.00g</b> składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>5. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b></li> <li>6. <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>Schab pieczony z rękawa 60.00g</b> 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 ziółowy 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>6. <b>Papryka żółta 50.00g</b></li> <li>7. <b>Papryka zielona 50.00g</b></li> <li>8. <b>Salata 5.00g</b></li> <li>9. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, <b>Herbata czarna 1%</b></li> </ol> |
| <p>II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></p>  |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2320,7 kcal; **Białko:** 88,8 g; **Węglowodany:** 350,02 g; w tym **Cukry:** 94,08 g; **Tłuszcze:** 69,5 g; **NKT:** 19,4 g; **Błonnik:** 30,37 g; **Sól:** 3,65 g

| Dzień: 5 - Czwartek, 2024-08-22  |  |   |
|--|--|---|
| 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>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>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>Dżem wiśniowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>Papryka żółta 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> | <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 120.00g</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%, Bazyliia suszona 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Warzywa gotowane oprószane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Marchew 31%, Kalafior mrożony 31%, <b>Bulka tarta 7%</b></li> <li>Nektarynka 110.00g</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>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 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:** 2370,4 kcal; **Białko:** 116 g; **Węglowodany:** 360,63 g; **w tym Cukry:** 83,5 g; **Tłuszcze:** 59 g; **NKT:** 13,3 g; **Błonnik:** 33,71 g; **Sól:** 4,75 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 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. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>8. <b>Papryka zielona 50.00g</b></li> <li>9. <b>Rzodkiewka 50.00g</b></li> <li>10. <b>Rukola 10.00g</b></li> <li>11. <b>Miód pszczeli 30.00g</b></li> <li>12. <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 szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 400.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 44%, Szpinak mrożony 18%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Ryż biały 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%</b></li> <li>2. <b>Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 46%, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%</b></li> <li>3. <b>Ziemniaki 280.00g</b></li> <li>4. <b>Ogórek kwaszony 100.00g</b></li> <li>5. <b>Banan 120.00g</b></li> <li>6. <b>Chalka 50.00g</b></li> <li>7. <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>Salatka z serem żółtym i warzywami 150.00g</b> składniki: <b>Ziemniaki 29%, Ser żółty 18%, Jaja gotowane 16%, Jabłko 16%, Cebula 8%, Majonez 6%, Ogórek kwaszony 6%, Pieprz czarny mielony 0%</b></li> <li>6. <b>Papryka czerwona 90.00g</b></li> <li>7. <b>Salata 10.00g</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> |
| <p>II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g</p>   |   |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2338,6 kcal; **Białko:** 94,9 g; **Węglowodany:** 366,25 g; **w tym Cukry:** 81,32 g; **Tłuszcze:** 62,1 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 33,03 g; **Sól:** 6,47 g

**Dzień: 7 - Sobota, 2024-08-24**

| 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 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. 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>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Papryka zielona 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 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. 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>3. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Rzodkiew biała 59%, Marchew 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></li> <li>4. Arbuz 200.00g</li> <li>5. <b>Herbatniki 40.00g</b></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>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. <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: **Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka gotowana Morliny 30.00g**

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

**Wartość energetyczna:** 2221,1 kcal; **Białko:** 94,8 g; **Węglowodany:** 320,89 g; w tym **Cukry:** 78,66 g; **Tłuszcz:** 67,7 g; **NKT:** 15,9 g; **Błonnik:** 25,83 g; **Sól:** 6,76 g

| Dzień: 8 - Niedziela, 2024-08-25   |  |   |
|--|--|---|
| I śniadanie  | obiad  | kolacja   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, 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>Baleron gotowany 50.00g</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li><b>Gratka o smaku truskawkowym Danone 170.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><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><b>Schab pieczony z rękawa 120.00g</b> 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>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>Chrupki kukurydziane 30.00g</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>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>Ogórek 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:** 2130,9 kcal; **Białko:** 94,7 g; **Węglowodany:** 294,99 g; w tym **Cukry:** 86,83 g; **Tłuszcze:** 69 g; **NKT:** 16,6 g; **Błonnik:** 24,67 g; **Sól:** 5,25 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 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, <b>Płatki owsiane 13%</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>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>7. <b>Ser topiony edamski 50.00g</b></li> <li>8. Jabłko 150.00g</li> <li>9. Pomidor 50.00g</li> <li>10. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>11. 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: 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>2. <b>Bigos popularny 300.00g</b> składniki: Kapusta biała 63%, Wieprzowina łopatka 16%, Marchew 10%, Kiełbasa zwyczajna 3%, Wieprzowina boczek bez kości 3%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Melon 100.00g</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>Pasta z ryby z marchewką 80.00g</b> składniki: <b>Miruna 51%</b>, Marchew 25%, Cebula 13%, Pietruszka korzeń 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>6. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>7. Papryka zielona 50.00g</li> <li>8. <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:** 2509,5 kcal; **Białko:** 101,3 g; **Węglowodany:** 357,84 g; **w tym Cukry:** 84,31 g; **Tłuszcze:** 83,3 g; **NKT:** 25,9 g; **Błonnik:** 38,85 g; **Sól:** 5,63 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 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>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>7. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>8. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>9. Miód pszczeli 30.00g</li> <li>10. Ogórek 50.00g</li> <li>11. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>12. Roszponka 10.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Barszcz ukraiński 400.00g</b> składniki: Burak 25%, Woda wodociągowa 23%, Ziemniaki średnio 13%, Kapusta biała 13%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 0%</li> <li>2. <b>Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. duszone 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Mięso z pierśi kurczaka bez skóry 25%, Cebula 17%, <b>Bułki pszenne zwykłe 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%</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%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Pieprz czarny czarny 0% Mandarynki 120.00g</li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</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 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>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>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>Otręby pszenne 30.00g</b></li> <li>10. 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, Pierś gotowana z indyka premium 30.00g</b>   |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2238,5 kcal; **Białko:** 92,1 g; **Węglowodany:** 329,1 g; **w tym Cukry:** 69,8 g; **Tłuszcze:** 70,3 g; **NKT:** 12,6 g; **Błonnik:** 40,12 g; **Sól:** 5 g