

JADŁOSPIS 27.09.2024r. - 06.10.2024r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Piątek, 2024-09-27		
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. Bułka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Serek wiejski lekki 150.00g</p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Papryka żółta 50.00g</p> <p>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa grochowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Seler korzeniowy 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Boczek wędzony 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0%</p> <p>2. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>3. Sos szczypiorkowo - jogurtowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 48%, Majonez 32%, Szczypiorek 16%, Musztarda sarepska 3%, Pieprz czarny mielony 2%</p> <p>4. Ziemniaki 250.00g</p> <p>5. Surówka coleslaw 150.00g składniki: Kapusta biała 54%, Marchew 22%, Cebula 11%, Majonez 11%, Cukier 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. Nektarynka 110.00g</p> <p>7. Ciasto drożdżowe 50.00g</p> <p>8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>3. Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: Miruna 51%, Marchew 25%, Cebula 13%, Pietruszka korzeń 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>4. Ogórek 90.00g</p> <p>5. Roszponka 10.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II śniadanie: koktajl z owocami: banan 50.00g, kefir 2% tłuszczu 200.00g</p>		
<p>Podwieczorek: gruszka 130.00g (szt), herbatniki 20.00g</p>		
<p>II kolacja: chrupki kukurydziane 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2457 kcal; **Białko:** 98,9 g; **Węglowodany:** 322,83 g; w tym **Cukry:** 77,88 g; **Tłuszcze:** 92,6 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 32,03 g; **Sól:** 3,92 g

Dzień: 2 - Sobota, 2024-09-28

I śniadanie	Obiad	kolacja
<p>1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Papryka zielona 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Barszcz biały 400.00g składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Płatki owsiane 5%, Mąka żytnia 5%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>2. Sos mięsny do makaronu duszony 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 66%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. Makaron bez jajeczny świderki 90.00g</p> <p>4. Margaryna MR słynne 3.00g</p> <p>5. Gruszka 130.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bułka grahamka 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>3. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</p> <p>4. Ogórek 50.00g</p> <p>5. Papryka żółta 50.00g</p> <p>6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: ciasto drożdżowe 40.00g, Jabłko 150.00g		
Podwieczerek: Marchew súpki 100.00g		
II kolacja: chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**Wartość energetyczna:** 2321,1 kcal; **Białko:** 89 g; **Węglowodany:** 310,86 g; **w tym Cukry:** 62,2 g; **Tłuszcze:** 87 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 31,15 g; **Sól:** 4,49 g

Dzień: 3 - Niedziela, 2024-09-29		
I śniadanie	Obiad	kolacja
<p>1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Ogonówka 50.00g</p> <p>5. Ogórek 50.00g</p> <p>6. Pomidor 50.00g</p> <p>7. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>8. Jogurt naturalny bakoma 0% 170.00g</p> <p>9. Płatki owsiane 20.00g</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>2. Dorsz. kotlet mielony. smażony 100.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 58%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, Bułki pszenne zwykłe 5%, Cebula 5%, Bułka tarta 5%, Jaja kurze całe 3%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Surówka z marchewki z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 90%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</p> <p>5. Pomarańcza 200.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bułka grahamka 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>3. Pasztet z kurczaka pieczony 60.00g</p> <p>4. Jaja gotowane 100.00g składniki: jaja kurze całe 100%</p> <p>5. Papryka czerwona 90.00g</p> <p>6. Rukola 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: koktajl z owocami: truskawka mrożona 50.00g, kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: Melon 100.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g , Pierś gotowana z indyka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2179,2 kcal; **Białko:** 91,8 g; **Węglowodany:** 281,03 g; w tym **Cukry:** 76,21 g; **Tłuszcze:** 82,9 g; **NKT:** 13 g; **Błonnik:** 29,62 g; **Sól:** 4,68 g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2024-09-30

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. Bułka grahamka 50g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Schab pieczony z rękawa 50.00g [składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Papryka czerwona mielona ostra 1%, Majeranek suszony 1%, Tymianek 1%, Oregano suszone 0%, Liść laurowy 0%] 5. Ser żółty gouda 30.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Roszponka warzywna 10.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa chłopska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 10%, Mąka pszenna typ 500 8%, Boczek wędzony 5%, Cebula 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jaja kurze całe 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Karkówka duszona w ziołach 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 5. Brzoskwinia 85.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Szyunka wiejska 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Papryka zielona 50.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: maliny 100.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 20.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2277,7 kcal; **Białko:** 97 g; **Węglowodany:** 248,85 g; **w tym Cukry:** 51,51 g; **Tłuszcze:** 105,9 g; **NKT:** 27,2 g; **Błonnik:** 29,91 g; **Sól:** 4,68 g

Dzień: 5 - Wtorek, 2024-10-01

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Domowy paszтет mięsny 70.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Bułki pszenne zwykłe 21%, Jaja kurze całe 8%, Marchew 8%, Cebula 4%</p> <p>5. Papryka żółta 50.00g</p> <p>6. Pomidor 50.00g</p> <p>7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</p>	<p>1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>2. Udko 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%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Marchew z groszkiem 150.00g składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, Bułka tarta 2%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2%</p> <p>5. Pomarańcza 120.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Pasta z wędliny 80.00g składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 61%, Jaja kurze całe 25%, Majonez tradycyjny Roleski 5%, Szczypiorek 5%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>5. Ogórek 50.00g</p> <p>6. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>

II śniadanie: Nektarynka 115.00g, **chałka 50.00g**

Podwieczorek: melon 100.00g, chrupki kukurydziane 30.00g

II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, **Musli pełnoziarniste 20.00g** składniki: Płatki kukurydziane 36%, **Płatki jęczmienne 27%**, **Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%**, Rodzynki suszone 5%, **Orzechy włoskie 5%**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2285,2 kcal; **Białko:** 105,4 g; **Węglowodany:** 285,19 g; w tym **Cukry:** 64,43 g; **Tłuszcze:** 86,3 g; **NKT:** 16,2 g; **Błonnik:** 27,05 g; **Sól:** 4,59 g

Dzień: 6 - Środa, 2024-10-02

I śniadanie	Obiad	kolacja
<p>1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</p> <p>2. Bułka grahamka 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Parówki jedynecki premium 60.00g</p> <p>5. Papryka żółta 50.00g</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Rukola 10.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g</p> <p>3. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>4. Ziemniaki 250.00g</p> <p>5. Surówka z kapusty białej z papryką 150.00g składniki: Kapusta biała 66%, Papryka czerwona 17%, Cebula 6%, Majonez 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>3. Szynka wiejska 50.00g</p> <p>4. Ser żółty gouda 50.00g</p> <p>5. Papryka czerwona 90.00g</p> <p>6. Roszponka 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: Gruszka 130.00g (szt), Herbatniki 15.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g (szt), chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: Kefir 2%tłuszczu		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2165,4 kcal; **Białko:** 90,7 g; **Węglowodany:** 260,26 g; **w tym Cukry:** 61,3 g; **Tłuszcze:** 90 g; **NKT:** 24,2 g; **Błonnik:** 24,41 g; **Sól:** 4,71 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2024-10-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 5. Pierś gotowana z indyka 50.00g 6. Rzodkiewka 50.00g 7. Papryka zielona 50.00g 8. Sałata 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 350.00g składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Befszyk smażony 120.00g składniki: Mięso gulaszowe wołowe 32%, Wieprzowina szynka surowa 32%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Jaja kurze całe 5%, Pieprz czarny mielony 1% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Sałata zielona z sosem jogurtowym 60.00g składniki: Sałata 63%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36%, Koper ogrodowy 2% 5. Melon 100.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Sałatka z kurczaka z ryżem 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 56%, Marchew 14%, Ryż biały 7%, Majonez tradycyjny Roleski 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Cebula 7%, Pietruszka liście 1%, Musztarda 1%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Pomidor 50.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: kisiel o smaku owocowym 200.00g, banan 60.00g (½ szt)		
Podwieczorek: brzoskwinia 85.00g (szt), ciasto drożdżowe 40.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2320,2 kcal; **Białko:** 103,6 g; **Węglowodany:** 288,46 g; w tym **Cukry:** 63,56 g; **Tłuszcze:** 89,4 g; **NKT:** 17,3 g; **Błonnik:** 26,74 g; **Sól:** 4,64 g

Dzień: 8 - Piątek, 2024-10-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 6. Miód pszczeli 30.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Papryka żółta 50.00g 9. Szczypiorek 10.00g 10. Sałata 5.00g 11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa porowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Por 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. Makaron z kapustą i pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta biała 34%, Makaron bez jajeczny świderki 31%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Boczek wędzony 3%, Margaryna MR Słynne 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Przyprawa Jarczynka 0% 3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Drożdźówka z serem 80.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g 3. Pasztet klasyczny sojowy 56.00g [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko sojowe 6% (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (gorczyca), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską.] 4. Ser żółty gouda 30.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 20.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2397,6 kcal; **Białko:** 90,9 g; **Węglowodany:** 310,03 g; w tym **Cukry:** 73,15 g; **Tłuszcze:** 94 g; **NKT:** 20,1 g; **Błonnik:** 26,27 g; **Sól:** 4,31 g

Dzień: 9 - Sobota, 2024-10-05

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%</p> <p>2. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Papryka żółta 50.00g</p> <p>7. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Fasola biała nasiona suche 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Boczek wędzony 0%, Czosnek 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>2. Gulasz mięsny z warzywami duszony 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 18%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 18%, Fasolka szparagowa mrożona 18%, Cebula 9%, Fasola czerwona konserwowa 9%</p> <p>3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</p> <p>4. Margaryna MR słynie 3.00g</p> <p>5. Pomarańcza 120.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bułka grahamka 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>3. Szynka z indyka 50.00g</p> <p>4. Pomidor 50.00g</p> <p>5. Papryka zielona 50.00g</p> <p>6. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: winogrona 80.00g, herbatniki 20.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g, melon 100.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**Wartość energetyczna:** 2182,4 kcal; **Białko:** 94,1 g; **Węglowodany:** 297,66 g; **w tym Cukry:** 61,95 g; **Tłuszcz:** 74,6 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 28,15 g; **Sól:** 4,09 g

Dzień: 10 - Niedziela, 2024-10-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. Bułka grahamka 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>6. Miód pszczele 30.00g</p> <p>7. Ogórek 50.00g</p> <p>8. Papryka czerwona 50.00g</p>	<p>1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka 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%</p> <p>2. Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 57%, Bułki pszenne zwykłe 15%, Bułka tarta 11%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g składniki: Pomidor 67%, Cebula 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bułka wieloziarnista 60.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>3. Szynka gotowana 50.00g</p> <p>4. Ogórek 100.00g</p> <p>5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II śniadanie: Marchew súpki 100.00g, Drożdźówka z dżemem 100.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, rogal maślany 55.00g</p>		
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2216,6 kcal; **Białko:** 90,4 g; **Węglowodany:** 295,43 g; w tym **Cukry:** 69,65 g; **Tłuszcze:** 79,3 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 20,6 g; **Sól:** 5,11 g