

JADŁOSPIS 07.09.2024r. - 16.09.2024r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Sobota, 2024-09-07		
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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Polędwica sopocka 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 7. Sałata 5.00g 8. Pomidor 100.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 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% 3. Ryż 120.00g 4. Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7%, 5. Jabłko 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka premium 60.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z płatkami owsianymi 30.00g		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2158,6 kcal; **Białko:** 98,6 g; **Węglowodany:** 343 g; **w tym Cukry:** 51,01 g; **Tłuszcze:** 50,9 g; **NKT:** 12,4 g; **Błonnik:** 33,17 g; **Sól:** 6,66 g

Dzień: 2 - Niedziela, 2024-09-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser twarogowy półtłusty 70.00g Pomidor 100.00g Sałata 5.00g 	<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% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Ziemniaki 280.00g Warzywa gotowane 150.00g składniki Kalafior mrożony 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6% Grejpfrut 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ogonówka 50.00g Ser żółty 30.00g Pomidor 100.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, czarna 1%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2022,4 kcal; **Białko:** 89,2 g; **Węglowodany:** 243,45 g; w tym **Cukry:** 66,62 g; **Tłuszcze:** 83,5 g; **NKT:** 24,3 g; **Błonnik:** 30,26 g; **Sól:** 4,98 g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-09-09

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 żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Paszтет drobiowy podlaski 50.00g Salata 5.00g Ogórek 50.00g Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana zabiелana 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% Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6% Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% Kasza jęczmienna perłowa 120.00g Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka konserwowa drobiowa 60.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Maliny 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2202,9 kcal; **Białko:** 84,7 g; **Węglowodany:** 336,57 g; **w tym Cukry:** 46,09 g; **Tłuszcze:** 64 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 29,36 g; **Sól:** 5,31 g

Dzień: 4 - Wtorek, 2024-09-10		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Parówki jedyneczki premium 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% 2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 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. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Pasta z ryby pieczonej z warzywami 95g składniki Ryba z pieca 63% (składniki: Mi-runna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0%), Marchew 31%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 5. Pomidor 100.00g 6. Kefir 2%tłuszczu 250.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: Maślanka naturalna 250.00g		
Podwieczorek: Marchew słupek 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2186,1 kcal; **Białko:** 101,9 g; **Węglowodany:** 282,64 g; **w tym Cukry:** 50,67 g; **Tłuszcze:** 77,6 g; **NKT:** 19 g; **Błonnik:** 25,29 g; **Sól:** 5,14 g

Dzień: 5 - Środa, 2024-09-11

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Makarony na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ogórek 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 42%, Kalafior 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 6%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Kapusta biała 4%, Pietruszka korzeń 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Pietruszka liście 1% 2. Pieczeń rzymska pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bułki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bulka tarta 10%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% 3. Sos pomidorowy 20.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% 4. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 5. Margaryna mr słynne 3.00g 6. Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7% 7. Gruszka 130.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka gotowana 50.00g 5. Ser żółty 30.00g 6. Sałata 5.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g , Płatki owsiane 30.00g</p>		
<p>II śniadanie: Pomarańcza 120.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2352,8 kcal; **Białko:** 94,6 g; **Węglowodany:** 335,79 g; w tym **Cukry:** 49,94 g; **Tłuszcze:** 78,5 g; **NKT:** 23 g; **Błonnik:** 37,92 g; **Sól:** 5,81 g

Dzień: 6 - Czwartek, 2024-09-12		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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 rosółowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4% 2. Szynka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Grejpfrut 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynkówka wieprzowa 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2146,2 kcal; **Białko:** 92 g; **Węglowodany:** 278,12 g; **w tym Cukry:** 62,48 g; **Tłuszcze:** 81,3 g; **NKT:** 20,1 g; **Błonnik:** 33,25 g; **Sól:** 5,58 g

Dzień: 7 - Piątek, 2024-09-13

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 żytni razowy 50.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 50.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</p> <p>5. Ser twarogowy półtłusty 70.00g</p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia fri-see]</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>9. Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Kalafior 20%, Marchew 13%, Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny S 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>10. Ryba z pieca 100.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0%</p> <p>11. Ziemniaki 280.00g</p> <p>12. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6%</p> <p>13. Nektarynka 115.00g</p> <p>14. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb żytni razowy 50.00g</p> <p>2. Chleb wieloziarnisty 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</p> <p>4. Pasta z jaja 120.00g składniki: Jaja gotowane 83% składniki: Jaja kurze całe 100%, Margaryna mr słynne 17%</p> <p>5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>6. Pomidor 100.00</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g , Maliny 100.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2128,4 kcal; **Białko:** 98,4 g; **Węglowodany:** 285,41 g; **w tym Cukry:** 61,97 g; **Tłuszcze:** 73,6 g; **NKT:** 21,9 g; **Błonnik:** 34,96 g; **Sól:** 5,55 g

Dzień: 8 - Sobota, 2024-09-14		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Pierś gotowana z indyka 50.00g Sałata 5.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Spaghetti z mięsa mieszanego duszone 220.00g składniki: Makaron bez jajeczny 41%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 20%, Marchew 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Przyprawa Jarzynka 0% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Gruszka 130.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ogonówka 60.00g Pomidor 90.00g Sałata 10.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g		
II śniadanie: Koktajl owocowo-warzywny 250.00g składniki: Woda do picia 100.00g, Seler naciowy 100.00g, Jabłko 50.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2084,6 kcal; **Białko:** 102,5 g; **Węglowodany:** 300,87 g; **w tym Cukry:** 54,12 g; **Tłuszcze:** 58,9 g; **NKT:** 13,4 g; **Błonnik:** 30,04 g; **Sól:** 6,67 g

Dzień: 9 - Niedziela, 2024-09-15		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g 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.] Sałata 5.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% Dorsz. Pulpety pieczone 100.00g składniki: Dorsz mrożony 63%, Bułki pszenne zwykłe 11%, Marchew 9%, Jaja kurze całe 8%, Bulka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Ziemniaki 280.00g Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, Margaryna mr słynne 7%, Bulka tarta 6% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Połudwica sopocka 50.00g Pomidor 100.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2023,9 kcal; **Białko:** 98,3 g; **Węglowodany:** 278,06 g; w tym **Cukry:** 50,74 g; **Tłuszcze:** 63,7 g; **NKT:** 16,1 g; **Błonnik:** 27,93 g; **Sól:** 5,5 g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2024-09-16		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Parówki jedynecki premium 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	9. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1% 10. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% 11. Ziemniaki 280.00g 12. Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 13. Brzoskwinia 85.00g 14. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Pasta z wędliny 80.00g składniki: Szyńka delikatesowa z kurczaka 63%, Jaja kurze całe 26%, Margaryna MR Słynne 11% 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: Maliny 100.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2022,9 kcal; **Białko:** 89,8 g; **Węglowodany:** 271,31 g; **w tym Cukry:** 38,14 g; **Tłuszcze:** 71,9 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 34,48 g; **Sól:** 5,08 g