

JADŁOSPIS 07.09.2024r. - 16.09.2024r.
DIETA PODSTAWOWA

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 baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Pasztet dziadunia 70.00g 7. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 8. Papryka żółta 50.00g 9. Sałata 5.00g 10. Pomidor 50.00g 11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, Seler korzeniowy 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Boczek wędzony 1%, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Zioła prowansalskie 0% 3. Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bułka tarta 7%, 4. Ryż biały 120.00g 5. Brzoskwinia 85.00g 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 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka premium 60.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Rzodkiewka 50.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2237 kcal; **Białko:** 100,5 g; **Węglowodany:** 349,49 g; **w tym Cukry:** 59,75 g; **Tłuszcze:** 54,9 g; **NKT:** 14,8 g; **Błonnik:** 28,92 g; **Sól:** 6,52 g

Dzień: 2 - Niedziela, 2024-09-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 8. Papryka zielona 50.00g 9. Pomidor 50.00g 10. Miód pszczeli 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10.00g 3. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Biała rzodkiew 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13% 6. Gruszka 130.00g 7. 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 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Ogonówka 50.00g 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Otręby pszenne 25.00g 8. Papryka czerwona 50.00g 9. Ogórek 50.00g 10. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2183,4 kcal; **Białko:** 89,2 g; **Węglowodany:** 316,35 g; w tym **Cukry:** 89,76 g; **Tłuszcze:** 70,1 g; **NKT:** 18,4 g; **Błonnik:** 35,16 g; **Sól:** 4,5 g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2024-09-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Paszтет klasyczny sojowy sante 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.] 7. Salata 5.00g 8. Jabłko 150.00g 9. Pomidor 50.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szczawiowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Zrazy wieprzowe smażone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Cebula 15%, Bulki pszenne zwykle 10%, Jaja kurze całe 7%, Bulka tarta 7%, Mąka pszenna typ 500 7% 3. Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Kasza gryczana na sypko z tłuszczem roślinnym 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% 6. Arbuz 200.00g 7. 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 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Rzodkiewka 50.00g 9. 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</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2370,1 kcal; **Białko:** 85,5 g; **Węglowodany:** 361,18 g; **w tym Cukry:** 87,52 g; **Tłuszcze:** 72 g; **NKT:** 16,3 g; **Błonnik:** 32,58 g; **Sól:** 5,45 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 baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Parówki jedynecki premium 60.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Papryka żółta 50.00g 9. Roszponka 10.00g 10. 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 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 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% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 81% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Pieprz czarny mielony 2% 5. Banan 120.00g 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 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pasta z ryby pieczonej z warzywami 115g składniki Ryba z pieca 52% (składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%), Marchew 26%, Cebula 20.00g, Olej rzepakowy uniwersalny 22% 6. Papryka zielona 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2470,2 kcal; **Białko:** 110,5 g; **Węglowodany:** 341,71 g; **w tym Cukry:** 76,36 g; **Tłuszcze:** 79,1 g; **NKT:** 18,6 g; **Błonnik:** 25,39 g; **Sól:** 4,28 g

Dzień: 5 - Środa, 2024-09-11

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Rukola 10.00g 8. Papryka czerwona 50.00g 9. Jabłko 150.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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 56%, Cebula 16%, Bulki pszenne zwykłe 11%, Jaja kurze całe 8%, Bulka tarta 8%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% 3. Sos pomidorowy 20.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 52%, Cebula 29%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Mąka pszenna typ 500 7%, Czosnek 2%, Cukier 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 4. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 5. Margaryna mr słynne 3.00g 6. Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 7. Grejpfrut 120.00g 8. 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 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Szynka wiejska 50.00g 6. Ser żółty 30.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Sałata 5.00g 9. Pomidor 50.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g 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: 2419,4 kcal; **Białko:** 89,2 g; **Węglowodany:** 356,07 g; w tym **Cukry:** 76,96 g; **Tłuszcze:** 78,6 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 34,63 g; **Sól:** 5,54 g

Dzień: 6 - Czwartek, 2024-09-12		
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 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</p> <p>6. Kura w galarecie 50.00g składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%</p> <p>7. Ser topiony edamski 50.00g</p> <p>8. Ogórek 50.00g</p> <p>9. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>10. Sałata 5.00g</p> <p>11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>12. Zupa solferino 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Kapusta biała 13%, Marchew 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>13. Żeberka wieprzowe. Duszone 140.00g składniki: Wieprzowina żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3%</p> <p>14. Ziemniaki 280.00g</p> <p>15. Surówka z porów z jabłkami 150.00g składniki: Por 73%, Jabłko 17%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 1%</p> <p>16. Śliwki 100.00g</p> <p>17. Drożdżówka z serem 100.00g</p> <p>18. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</p> <p>5. Szynkówka wieprzowa 50.00g</p> <p>6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>7. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>8. Ogórek 50.00g</p> <p>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2501,3 kcal; **Białko:** 100,9 g; **Węglowodany:** 329,48 g; **w tym Cukry:** 75,86 g; **Tłuszcze:** 93,5 g; **NKT:** 28,5 g; **Błonnik:** 31,2 g; **Sól:** 5,53 g

Dzień: 7 - Piątek, 2024-09-13		
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 baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Ser żółty 50.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Miód pszczeleli 50.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 11. Zupa brokułowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Brokuły 10%, Marchew 10%, Makaron bez jajeczny 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pieprz czarny mielony 0% 12. Dorsz. kotlet mielony. smażony 80.00g 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% 13. Ziemniaki 280.00g 14. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 15. Banan 120.00g 16. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 17. 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 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 1. Pasta z jaja 125.00g składniki: Jaja gotowane 80% składniki: Jaja kurze całe 100%, Majonez 16%, Szczypiorek 4% 1. Ogórek 50.00g 2. Pomidor 50.00g 3. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2413,6 kcal; **Białko:** 81,9 g; **Węglowodany:** 350,54 g; w tym **Cukry:** 84,54 g; **Tłuszcze:** 81,4 g; **NKT:** 19,7 g; **Błonnik:** 24,92 g; **Sól:** 5,69 g

Dzień: 8 - Sobota, 2024-09-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Otręby pszenne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Pierś gotowana z indyka 50.00g 7. Papryka żółta 50.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 10%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 1%, Boczek wędzony 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Spaghetti z mięsa mieszanego duszone 200.00g składniki: Makaron bez jajeczny 36%, Wieprzowina łopatka 23%, Wołowina pieczeń 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazyliia suszona 1%, Oregano suszone 1% 3. Gruszka 130.00g 4. Ciasto drożdżowe 70.00g 5. 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 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Ogonówka 60.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Ser topiony edamski 50.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr slynnne 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2250 kcal; **Białko:** 98,9 g; **Węglowodany:** 319,55 g; **w tym Cukry:** 77,27 g; **Tłuszcze:** 71,3 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 33,14 g; **Sól:** 6,54 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 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Kabanosy klasyczne 60.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g Ogórek 50.00g Papryka czerwona 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny S 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0% Dorsz. filety panierowane. smażone 100.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bulka tarta 10%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 4% Ziemniaki 280.00g Marchew z groszkiem 150.00g składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, Bulka tarta 2%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2% Śliwki 100.00g Chrupki kukurydziane 30.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 882% tłuszczu 10.00g Polędwica sopocka 50.00g Pomidor 100.00g Roszponka 10.00g 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: 2142,8 kcal; **Białko:** 91,8 g; **Węglowodany:** 306,76 g; **w tym Cukry:** 84,08 g; **Tłuszcze:** 67,8 g; **NKT:** 16,1 g; **Błonnik:** 31,06 g; **Sól:** 5,71 g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2024-09-16

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 2% tłuszczu 10.00g 6. Parówki jedyneczki premium 60.00g 7. Papryka zielona 50.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Rukola 10.00g 10. 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%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 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. Kotlet schabowy panierowany. smażony 120.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bulka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 5%, Sól spożywcza 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Brzoskwinia 85.00g 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 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pasta z wędliny 80.00g składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 61%, Jaja kurze całe 25%, Majonez 5%, Szcypiorek 5%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0% 6. Rzodkiewka 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2200,9 kcal; **Białko:** 86 g; **Węglowodany:** 308,12 g; **w tym Cukry:** 81,82 g; **Tłuszcze:** 75 g; **NKT:** 16,1 g; **Błonnik:** 25,49 g; **Sól:** 5,45 g