

JADŁOSPIS 17.10.2024r. - 26.10.2024r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Czwartek, 2024-10-17		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 2. Bulka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Schab nie ze wsi kabanos 50.00g [składniki: Połędwica wysokowydajna wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody. Pakowana w atmosferze ochronnej. Składniki: Mięso wieprzowe 86%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, glukoza, stabilizator: E316, wzmacniacz smaku: E621, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacze: E316, hydrolyzát białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.] 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Papryka żółta 50.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różpionka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Pomidor 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g 3. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopátka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Warzywa gotowane 170.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7%, 6. Jabłko 150.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka pszenna zwykła 70.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 60.00g [składniki: Wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony. Wyprodukowano z dodatkiem białka wieprzowego oraz białek mleka. Składniki: filet z piersi kurczaka 85%, woda, skrobia, sól, aromaty, glukoza, błonnik pszenny bezglutenowy, białka mleka, białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: soję, gluten, seler, gorczycę.] 4. Ogórek 50.00g 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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%		
II śniadanie: Winogrona 100.00g, Biszkopty okrągłe 20.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Marchew súpki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2174,1 kcal; **Białko:** 100,1 g; **Węglowodany:** 269,73 g; w tym **Cukry:** 77,81 g; **Tłuszcze:** 84,1 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 31,17 g; **Sól:** 4,7 g

Dzień: 2 - Piątek, 2024-10-18		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Miód pszczeli 30.00g Pomidor 50.00g Ogórek 50.00g Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%, 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa 350.00g 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% Makaron pełnoziarnisty z serem feta i szpinakiem gotowany 220.00g składniki: Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny 33%, Szpinak mrożony 33%, Ser typu Feta 16%, Śmietana 18% tłuszczu 16%, Czosnek 2%, Pieprz czarny mielony 0% Chrupki kukurydziane 25.00g Mandarynki 130.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Pasta z makreli 97.00g składniki: Makrela wędzona 62%, Cebula 21%, Jaja gotowane 12% składniki: Jaja kurze całe 100%, Szcypiorek 5% Rzodkiewka 50.00g Ogórek 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
II śniadanie: Gruszka 130.00g, Galaretka o smaku owocowym 200.00g		
Podwieczorek: Herbatniki 20.00g , Melon 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2232,4 kcal; **Białko:** 89,5 g; **Węglowodany:** 284,33 g; **w tym Cukry:** 66,03 g; **Tłuszcze:** 88,6 g; **NKT:** 21,7 g; **Błonnik:** 30,56 g; **Sól:** 4,81 g

Dzień: 3 - Sobota, 2024-10-19

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</p> <p>2. Bulka wieloziarnista 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>4. Pasztet 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.]</p> <p>5. 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>6. Roszonka 10.00g</p> <p>7. Jabłko 150.00g</p> <p>8. Pomidor 50.00g</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa szczawiowa z ziemniakami 350.00g 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%</p> <p>2. Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Cebula 17%, Bulki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 9%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%</p> <p>4. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bulka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>3. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>5. Ogórek 50.00g</p> <p>6. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>7. 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		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki mrożone 50.00g, Kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g , Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2334,1 kcal; **Białko:** 97,5 g; **Węglowodany:** 295,77 g; **w tym Cukry:** 68,26 g; **Tłuszcze:** 90,6 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 27,36 g; **Sól:** 4,41 g

Dzień: 4 - Niedziela, 2024-10-20		
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% Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 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.] Pomidor 50.00g Ogórek 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% 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% Ziemniaki średnio 250.00g Salata zielona z olejem 45.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% Melon 100.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Schab pieczony z rękawa 60.00g 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%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0% Rzodkiewka 50.00g Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g , Płatki kukurydziane 25.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym 200.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Banan 60.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2176,3 kcal; **Białko:** 102,8 g; **Węglowodany:** 262,73 g; **w tym Cukry:** 63,67 g; **Tłuszcze:** 84,9 g; **NKT:** 16,6 g; **Błonnik:** 25,3 g; **Sól:** 4,01 g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-10-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% Papryka czerwona 50.00g Jabłko 150.00g Szczypiorek 5.00g Mix sałat 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Śmietana 12% tłuszczu 15.00g Zrazy wieprzowe smażone 90.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 52%, Cebula 15%, Bulki pszenne zwykłe 10%, Jaja kurze całe 7%, Bulka tarta 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% Kasza jęczmienna perłowa kupiec 120.00g Sos pieczarkowy 30.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny mielony 0% Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Mandarynka 65.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Szynka gotowana 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Ogórek 50.00g Sałata 5.00g Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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%		
II śniadanie: Biszkopty okrągłe 20.00g, Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2453,8 kcal; **Białko:** 91,9 g; **Węglowodany:** 354,16 g; **w tym Cukry:** 76,22 g; **Tłuszcze:** 80,6 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 28,18 g; **Sól:** 4,32 g

Dzień: 6 - Wtorek, 2024-10-22

I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% Bulka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 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% Ogórek 50.00g Rzodkiewka 50.00g Rukola 10.00g Serek wiejski naturalny 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% Dorsz. kotlet mielony. smażony 100.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 58%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, Bulki pszenne zwykłe 5%, Cebula 5%, Bulka tarta 5%, Jaja kurze całe 3% Ziemniaki średnio 250.00g Surówka z selera, jabłka i marchwi 150.00g składniki: Seler korzeniowy 28%, Jabłko 28%, Marchew 28%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pieprz czarny mielony 1% Melon 100.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Szynkówka wieprzowa 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 50.00g Ogórek 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		
II śniadanie: Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g, Gruszka 150.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 60.00g, Jabłko 70.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2306,1 kcal; **Białko:** 103,6 g; **Węglowodany:** 296,03 g; w tym **Cukry:** 66,1 g; **Tłuszcze:** 85,9 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 32,97 g; **Sól:** 4,59 g

Dzień: 7 - Środa, 2024-10-23

I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% Chleb baltonowski 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 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 10.00g Pomidor 90.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Szynka duszona w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny mielony 0% Ziemniaki średnio 250.00g Mizeria z jogurtem 140.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% Ciasto drożdżowe 50.00g Pomarańcza 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Schab na kartki zpm ruda śląska 50.00g [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.] Ser twarogowy półtłusty 50.00g Ogórek 50.00g Papryka czerwona 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab na kartki zpm ruda śląska 30.00g [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki 50.00g, Kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Winogrona 80.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2313 kcal; **Białko:** 100,5 g; **Węglowodany:** 275,41 g; **w tym Cukry:** 58,57 g; **Tłuszcze:** 95,5 g; **NKT:** 21,3 g; **Błonnik:** 25,56 g; **Sól:** 4,99 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2024-10-24		
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% Bulka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka wiejska 50.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ogórek 50.00g Papryka żółta 50.00g Roszonka 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Spaghetti duszone z mięsem drobiowym 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 49%, Makaron bez jajeczny 38%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% Banan 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ogonówka 60.00g Ser żółty 30.00g Pomidor 50.00g Papryka zielona 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
<p>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab nie ze wsi kabanos 30.00g [składniki: Połędwica wysokowydajna wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody. Pakowana w atmosferze ochronnej. Składniki: Mięso wieprzowe 86%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, glukoza, stabilizator: E316, wzmacniacz smaku: E621, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacze: E316, hydrolizat białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.]</p>		
<p>II śniadanie: Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g, Jabłko 150.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Galaretko o smaku owocowym 200.00g, Marchew słupek 100.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2123 kcal; **Białko:** 109,8 g; **Węglowodany:** 265,59 g; **w tym Cukry:** 75,07 g; **Tłuszcze:** 74,3 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 24,1 g; **Sól:** 5,27 g

Dzień: 9 - Piątek, 2024-10-25		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g Miód pszczeli 30.00g Papryka czerwona 50.00g Sałata 5.00g Ogórek 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<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 bezjajeczny 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 średnio 250.00g Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 24%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, Jaja gotowane 7%, Groszek zielony 6%, Majonez 6%, Cebula 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0% Ser topiony 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: Rogal maślany 55.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Mandarynki 130.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2368,5 kcal; **Białko:** 89,8 g; **Węglowodany:** 315,06 g; w tym **Cukry:** 65,81 g; **Tłuszcze:** 90 g; **NKT:** 20,8 g; **Błonnik:** 30,76 g; **Sól:** 4,86 g

Dzień: 10 - Sobota, 2024-10-26		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87% , Płatki jaglane 13% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Serek wiejski lekki 150.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Brokuły 18%, Marchew 8%, Ziemniaki średnio 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5% , Por 5%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4% , Pieprz czarny mielony 0% 2. Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g składniki: Jablka pieczone 48% , Ryż biały 43%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10% 3. Melon 100.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 4. Ser żółty gouda 30.00g 5. Papryka żółta 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 musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Banan 50.00g, Kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g , Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2142,2 kcal; **Białko:** 81,2 g; **Węglowodany:** 315,5 g; **w tym Cukry:** 66,2 g; **Tłuszcze:** 66,6 g; **NKT:** 17,7 g; **Błonnik:** 22,37 g; **Sól:** 4,02 g