

**JADŁOSPIS 27.10.2024r. - 05.11.2024r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**  
**WĘGLOWODANÓW**

<b>Dzień: 1 - Niedziela, 2024-10-27</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Polędwica sopocka 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Sałata 5.00g</li> <li>8. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 66%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, Ryż biały 8%, Porcja rosółwa z kurczaka 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna mr słynne 6%</b></li> <li>5. Pomarańcza 200.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr roślinne 5.00g, Ser twarogowy półtłusty 30.00g		
II śniadanie: Grejpfrut 120.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Marchew súpki 100.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2045,8 kcal; **Białko:** 93,3 g; **Węglowodany:** 285,03 g; **w tym Cukry:** 60,89 g; **Tłuszcze:** 67,1 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 36,01 g; **Sól:** 6,13 g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-10-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Szyńka z piersi kurczaka 50.00g</li> <li>6. Pomidor 90.00g</li> <li>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 18%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li>2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. <b>Warzywa gotowane 150.00g</b> składniki: Kalafior mrożony 87%, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Margaryna mr słynne 6%</b></li> <li>5. Mandarynki 130.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szyńka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 50.00g</b> [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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko mleka, białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: <b>soję, gluten, seler, gorczycę.</b>]</li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szyńka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 30.00g</b> [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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białko mleka, białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: <b>soję, gluten, seler, gorczycę.</b> ]		
II śniadanie: : Papryka zielona słupki 100.00g, <b>Jogurt naturalny typ grecki 50.00g</b>		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2154,3 kcal; **Białko:** 110,4 g; **Węglowodany:** 292,71 g; **w tym Cukry:** 48,95 g; **Tłuszcze:** 68,1 g; **NKT:** 18,3 g; **Błonnik:** 35,71 g; **Sól:** 6,55 g

**Dzień: 3 - Wtorek, 2024-10-29**

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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Polędwica sopocka 60.00g</li> <li>6. Jabłko 150.00g</li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%</b>, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%</b>, Marchew 9%, <b>Bułki pszenne zwykłe 6%</b>, Por 6%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bulka tarta 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. <b>Buraki z jabłkami 150.00g</b> składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</li> <li>6. Chrupki kukurydziane 30.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Kiełbasa drobiowa 50.00g</li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b></p>		
<p>II śniadanie: Grejpfrut 120.00g</p>		
<p>Podwieczorek: <b>Seler naciowy słupki 100.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2099,5 kcal; **Białko:** 92,6 g; **Węglowodany:** 302,42 g; w tym **Cukry:** 55,09 g; **Tłuszcze:** 64,9 g; **NKT:** 11,3 g; **Błonnik:** 32,53 g; **Sól:** 4,57 g

**Dzień: 4 - Środa, 2024-10-30**

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 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pasztet drobiowy podlaski drosed 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>8. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</b></li> <li>2. <b>Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 26%, Brokuły mrożone 26%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%,</li> <li>3. <b>Kasza jęczmienna perłowa 140.00g</b></li> <li>4. <b>Marchew oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 87%, <b>Bulka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7%</b></li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Schab nie ze wsi kabanos 60.00g</b> [składniki: Polędwica wysoko-wydajna 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 <b>gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.</b>]</li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Sałata 5.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Gruszka 130.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2252,9 kcal; **Białko:** 95,1 g; **Węglowodany:** 321,43 g; **w tym Cukry:** 68,1 g; **Tłuszcze:** 73 g; **NKT:** 20,3 g; **Błonnik:** 35,18 g; **Sól:** 5,2 g

Dzień: 5 - Czwartek, 2024-10-31		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Sałata 5.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 10%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 8%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</li> <li><b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia 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>Pomarańcza 120.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li><b>Ser topiony edamski 50.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2199,2 kcal; **Białko:** 110,4 g; **Węglowodany:** 314,2 g; **w tym Cukry:** 56,59 g; **Tłuszcze:** 63,2 g; **NKT:** 15,5 g; **Błonnik:** 34,36 g; **Sól:** 5,37 g

Dzień: 6 - Piątek, 2024-11-01		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Sałata 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3%</li> <li><b>Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 50%</b>, Pomidor 30%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Paszтет 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 morsk.]		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2140 kcal; **Białko:** 115 g; **Węglowodany:** 249,35 g; **w tym Cukry:** 58,86 g; **Tłuszcze:** 82,5 g; **NKT:** 20,9 g; **Błonnik:** 30,44 g; **Sól:** 4,96 g

Dzień: 7 - Sobota, 2024-11-02		
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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. 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>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, Ziemniaki średnio 18%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%</li> <li>2. Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem i warzywami 260.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 39%, Kasza jęczmienna perłowa 34%, Wieprzowina szynka surowa 27%</li> <li>3. Warzywa gotowane oprószone 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, <b>Margaryna mr słynne 6,5%</b>, <b>Bulka tarta 6,5%</b></li> <li>4. Chrupki kukurydziane 30.00g</li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Schab pieczony z rękawa 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>5. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr roślinne 5.00g, Szynka gotowana 30.00g</b>		
II śniadanie: <b>Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g, Grejpfrut 120.00g</b>		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2289 kcal; **Białko:** 96,2 g; **Węglowodany:** 311,66 g; **w tym Cukry:** 50,16 g; **Tłuszcze:** 79,6 g; **NKT:** 22,4 g; **Błonnik:** 29,75 g; **Sól:** 7,04 g

<b>Dzień: 8 - Niedziela, 2024-11-03</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</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>Serek wiejski lekki 150.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>Makaron dwujajeczny 8%</b>, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li><b>Schab pieczony z rękawa 120.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Polędwica z piersi indyka 50.00g</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr roślinne 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: <b>Seler naciowy słupki 100.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2060,9 kcal; **Białko:** 104,4 g; **Węglowodany:** 269,45 g; **w tym Cukry:** 58,67 g; **Tłuszcze:** 69,3 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 29,38 g; **Sól:** 6,54 g



Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-11-04		
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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Szyunka z indyka 60.00g</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%</b></li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 66%, Marchew 10%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</b></li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane oprószone 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, <b>Bułka tarta 7%, Margaryna mr słynne 7%</b></li> <li>5. Mandarynka 65.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szyunka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 90.00g</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: <b>Maślanka naturalna 250.00g</b> , Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Grejpfrut 120.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2172,7 kcal; **Białko:** 100,6 g; **Węglowodany:** 328,05 g; **w tym Cukry:** 65,75 g; **Tłuszcze:** 58,5 g; **NKT:** 16,3 g; **Błonnik:** 34,51 g; **Sól:** 6,92 g

Dzień: 10 - Wtorek, 2024-11-05		
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 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>8. <b>Pomidor 50.00g</b></li> <li>9. <b>Ogórek 50.00g</b></li> <li>10. <b>Sałata 10.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami bez glutenu 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li>2. <b>Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. duszone 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, <b>Bułki pszenne zwykłe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%</li> <li>3. <b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>4. <b>Ziemniaki 280.00g</b></li> <li>5. <b>Sałata z kefirem 47.00g</b> składniki Sałata 75%, <b>Kefir 2% tłuszczu 21%</b>, Koper ogrodowy 4%</li> <li>6. <b>Gruszka 130.00g</b></li> <li>7. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>5. <b>Pomidor 100.00g</b></li> <li>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>7. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>8. <b>Herbata czarna bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr roślinne 5.00g, Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 30.00g</b> [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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białka <b>mleka</b>, białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: <b>soję, gluten, seler, gorczycę.</b>]</p>		
<p>II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2067,5 kcal; **Białko:** 93,7 g; **Węglowodany:** 300,83 g; **w tym Cukry:** 54,15 g; **Tłuszcze:** 61,4 g; **NKT:** 13,4 g; **Błonnik:** 32,08 g; **Sól:** 5,55 g