

**JADŁOSPIS 07.10.2024r. - 16.10.2024r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

| <b>Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-10-07</b>   |  |   |
|--|--|---|
| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>   | <b>kolacja</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></li> <li>5. <b>Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Miód pszczele 30.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%</li> <li>2. <b>Schab pieczony z rękawa 130.00g</b> 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%</li> <li>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g</li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17%</li> <li>6. Pomarańcza 200.00g</li> <li>7. <b>Chalka 50.00g</b></li> <li>8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 50.00g</b><br/>[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>]</li> <li>4. Pomidor 100.00g</li> <li>5. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <p>II kolacja: kanapka z wędliną: <b>chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 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> |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2329,9 kcal; **Białko:** 93,1 g; **Węglowodany:** 344,35 g; **w tym Cukry:** 83,47 g; **Tłuszcze:** 69,3 g; **NKT:** 16,9 g; **Błonnik:** 22,03 g; **Sól:** 5,49 g

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-10-08**

| I śniadanie  | obiad  | kolacja  |
|--|--|--|
| <p>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></p> <p>5. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>6. Dżem truskawkowy niesłodzony 50.00g</p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p> | <p>1. <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b></p> <p>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b></p> <p>3. Ryż biały 20.00g</p> <p>4. Ziemniaki 280.00g</p> <p>5. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p> | <p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>3. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p> |
| <p>II kolacja: kanapka z wędliną: <b>chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g</b></p>  |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2272,9 kcal; **Białko:** 97,9 g; **Węglowodany:** 337,7 g; w tym **Cukry:** 82,6 g; **Tłuszcze:** 64,2 g; **NKT:** 17,6 g; **Błonnik:** 24,05 g; **Sól:** 6,01 g

**Dzień: 3 - Środa, 2024-10-09**

| I śniadanie  | obiad  | kolacja   |
|--|--|---|
| <p>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. Polędwica sopocka 60.00g</p> <p>5. Miód pszczeleli 30.00g</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Jabłko 150.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p> | <p>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 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></p> <p>2. <b>Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g</b> składniki: Truskawki mrożone 44%, <b>Makaron bez jajeczny 33%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%</b>, Cukier 4%, <b>Margaryna MR Słynne 1%</b>, <b>Cukier waniliowy 0%</b></p> <p>3. Mandarynka 65.00g</p> <p>4. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b></p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p> | <p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>3. <b>Pasta z ryby z marchewką 100.00g</b> składniki: <b>Miruna 58%</b>, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0%</p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p> |
| <p>II kolacja: <b>chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g</b></p>   |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2105,4 kcal; **Białko:** 78,1 g; **Węglowodany:** 340,25 g; w tym **Cukry:** 83,79 g; **Tłuszcze:** 53 g; **NKT:** 11,7 g; **Błonnik:** 22,87 g; **Sól:** 4,54 g

| <b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-10-10</b>  |   |   |
|---|---|---|
| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, cukier 4%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Dżem wiśniowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 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><b>Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 28%, Brokuł mrożony 28%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%</li> <li><b>Kasza jęczmienna perłowa 100.00g</b></li> <li>Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, <b>bułka tarta 6%, margaryna MR słynne 6%</b></li> <li><b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>Banan 600.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Sałata 5.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>  |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2105,1 kcal; **Białko:** 81,8 g; **Węglowodany:** 301,19 g; w tym **Cukry:** 91,96 g; **Tłuszcze:** 69,4 g; **NKT:** 20,9 g; **Błonnik:** 25,79 g; **Sól:** 4,66 g

| Dzień: 5 - Piątek, 2024-10-11   |  |  |
|---|--|--|
| 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 baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Miód pszczeli 30.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g</b> składniki: Marchew 31%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 20%</b>, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%,</li> <li><b>Ryba po grecku 200.00g duszona z parowaniem</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 48%</b>, Pomidor 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Surówka 55.00g składniki: Sałata 35.00g <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>Pomarańcza 120.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Margaryna MR słynne 10.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, Cukier 4%</b></li> </ol> |
| II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g   |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2244,3 kcal; **Białko:** 95,2 g; **Węglowodany:** 355,94 g; **w tym Cukry:** 76,83 g; **Tłuszcze:** 55,8 g; **NKT:** 15,8 g; **Błonnik:** 31,65 g; **Sól:** 3,02 g

| Dzień: 6 - Sobota, 2024-10-12   |   |  |
|---|---|--|
| I śniadanie   | obiad   | kolacja  |
| <p>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></p> <p>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></p> <p>6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p> | <p>1. <b>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 24%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz ziołowy 0%</p> <p>2. <b>Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Przyprawa Jarzynka 1%</p> <p>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g</p> <p>4. Ryż biały 90.00g</p> <p>5. Surówka 140.00g składniki: Brokuły 120.00g, <b>Bułka tarta 10.00g, Margaryna MR słynne 10.00g</b></p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p> | <p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>3. <b>Ogonówka 50.00g</b></p> <p>4. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p> |
| II kolacja: kanapka z wędliną: <b>chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ogonówka 30.00g</b>  |   |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2235,7 kcal; **Białko:** 108,3 g; **Węglowodany:** 337,41 g; **w tym Cukry:** 79,49 g; **Tłuszcze:** 55,9 g; **NKT:** 12,8 g; **Błonnik:** 25,42 g; **Sól:** 4,66 g

| Dzień: 7 - Niedziela, 2024-10-13  |  |   |
|---|--|---|
| I śniadanie   | obiad  | kolacja   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Płatki owsiane błyskawiczne 30.00g</b></li> <li>Jabłko 150.00g</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 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3%</b></li> <li><b>Pieczeń rzymska pieczona 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, <b>Bułki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bułka tarta 10%, Sól biała 0%</b></li> <li><b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Surówka: pomidor 120.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>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.]</li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Bawarka 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Herbata czarna 1%, cukier 4%</b></li> </ol> |
| II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g,</b> 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.]  |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2218,1 kcal; **Białko:** 108,8 g; **Węglowodany:** 294,64 g; **w tym Cukry:** 82,77 g; **Tłuszcze:** 72,3 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 23,76 g; **Sól:** 5,89 g

| <b>Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-10-14</b>   |  |   |
|--|--|---|
| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>   | <b>kolacja</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</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>Risotto z mięsem i warzywami 220.00g duszone</b> składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>Sos pomidorowy 30.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, <b>Mąka pszenna typ 500 10%</b>, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>Surówka z warzyw gotowanych 150.00g składniki: kalafior mrożony 87%, <b>Margaryna MR słynne 7%</b>, <b>Bułka tarta 6%</b></li> <li>Pomarańcza 200.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g</b></li> <li>Pasta mięsna 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 65%, Marchew 30%, Pietruszka korzeń 5%, Sól biała 0%</li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g</b>   |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2371 kcal; **Białko:** 94,8 g; **Węglowodany:** 316,46 g; **w tym Cukry:** 89,09 g; **Tłuszcze:** 86,5 g; **NKT:** 23,6 g; **Błonnik:** 26,66 g; **Sól:** 3,89 g

| Dzień: 9 - Wtorek, 2024-10-15   |   |   |
|---|---|---|
| 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 baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>5. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Jabłko 150.00g</li> <li>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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 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%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety 100.00g pieczone</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 66%</b>, Marchew 10%, <b>Bułka pszenne zwykłe 7%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bułka tarta 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Surówka 150.00g składniki: Fasolka szparagowa 87%, <b>Bułka tarta 75</b>, <b>Margaryna MR słynne 6%</b></li> <li>5. <b>Drożdźówka z dżemem 100.00g</b></li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>3. Parówkowa z kurczaka spizarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</li> <li>4. Pomidor 90.00g</li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. <b>Kawa inka na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol> |
| II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g  |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2298,8 kcal; **Białko:** 103,4 g; **Węglowodany:** 339,64 g; **w tym Cukry:** 81,73 g; **Tłuszcze:** 64,1 g; **NKT:** 20,3 g; **Błonnik:** 25,54 g; **Sól:** 7,12 g

| Dzień: 10 - Środa, 2024-10-16  |  |   |
|--|--|---|
| I śniadanie  | obiad  | kolacja   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Polędwica sopocka 50.00g</b></li> <li>5. <b>Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. Jabłko 150.00g</li> <li>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa owocowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 3%, Cukier 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1%</li> <li>2. <b>Klopsiki drobiowe duszone 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 12%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, Pietruszka liście 1%, Przyprawa Jarzynka 0%</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. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Surówka 47.00g składniki: Sałata 35.00g, Koper ogrodowy 2.00g, <b>Kefir 2% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. Pomarańcza 200.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>   |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2059,5 kcal; **Białko:** 90,7 g; **Węglowodany:** 339,44 g; w tym **Cukry:** 99,83 g; **Tłuszcze:** 42,9 g; **NKT:** 11,2 g; **Błonnik:** 23,89 g; **Sól:** 5,04 g