

**JADŁOSPIS 06.11.2024r. - 15.11.2024r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**  
**WĘGLOWODANÓW**

<b>Dzień: 1 - Środa, 2024-11-06</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</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>Parówki jedynecki indyk pol 60.00g</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>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa tradycyjna 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 14%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 14%, Ziemniaki średnio 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. <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>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g</li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. <b>Marchew oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 87%, <b>Bulka tarta 7%, Margaryna MR słynne 7%</b></li> <li>6. Papryka zielona słupki 100.00g</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 żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 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. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> jabłko 150.00g		
<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 30.00g		
<b>II kolacja:</b> chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, pierś gotowana z indyka premium 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2096,9 kcal; **Białko:** 98,9 g; **Węglowodany:** 302,48 g; w tym **Cukry:** 53,19 g; **Tłuszcze:** 62,4 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 35,35 g; **Sól:** 6,35 g

Dzień: 2 - Czwartek, 2024-11-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</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>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Sałata 10.00g</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 brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ziemniaki średnio 7%, Brokuły 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. <b>Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczona 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, <b>Bulki pszenne zwykłe 14%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bulka tarta 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></li> <li>5. Chrupki kukurydziane 30.00g</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 żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. Pomidor 90.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ] <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g</b> , Grejpfrut 120.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Marchew súpki 100.00g		
<b>II kolacja: Chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g</b>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2111,8 kcal; **Białko:** 97 g; **Węglowodany:** 295,09 g; w tym **Cukry:** 50,55 g; **Tłuszcz:** 66,8 g; **NKT:** 16,2 g; **Błonnik:** 29,38 g; **Sól:** 6,29 g

**Dzień: 3 - Piątek, 2024-11-08**

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 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>Ser żółty gouda 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Ogórek 50.00g</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 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></li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 120.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%</b>, <b>Bulki pszenne zwykłe 12%</b>, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, <b>Bulka tarta 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</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. 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 żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Marchew 27%, <b>Jaja kurze całe 17%</b>, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%</li> <li>5. <b>Pasztet klasyczny sojowy 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.]</li> <li>6. Sałata 5.00g</li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		
<b>Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g</b>		
<b>II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2149 kcal; **Białko:** 84,1 g; **Węglowodany:** 284,15 g; **w tym Cukry:** 60,79 g; **Tłuszcze:** 82,2 g; **NKT:** 18,6 g; **Błonnik:** 32,24 g; **Sól:** 6,21 g

**Dzień: 4 - Sobota, 2024-11-09**

I śniadanie	obiad	kolacja
<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 żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 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>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>	<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%</b>, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li><b>Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 26%, Brokuł mrożony 26%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%</li> <li><b>Kasza jęczmienna perłowa 140.00g</b></li> <li>Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, <b>bułka tarta 6%, margaryna MR słynne 6%</b></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 żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Parówki jedyneczki indyk pol premium 60.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Sałata 5.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie: Jabłko 150.00g, Maślanka 250.00g</b>		
<b>Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g</b>		
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2306,8 kcal; **Białko:** 87,7 g; **Węglowodany:** 345,97 g; **w tym Cukry:** 63,21 g; **Tłuszcze:** 72 g; **NKT:** 20,6 g; **Błonnik:** 38,42 g; **Sól:** 6,27 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2024-11-10		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b> , Kakao 16% proszek 2% 2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b> 3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b> 4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 5. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b> 6. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b> 7. Pomidor 100.00g	8. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b> , Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b> 9. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b> , Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% 10. Ziemniaki 280.00g 11. Surówka 55.00g składniki: Sałata 64%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36%</b> 12. Gruszka 130.00g 13. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b> 2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b> 3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b> 5. <b>Margaryna MR słynne 10.00g</b> 6. Pomidor 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b> , Herbata czarna 1%
<b>II śniadanie:</b> Pomarańcza 120.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: <b>chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g</b> , Schab pieczony 30.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%		

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

**Wartość energetyczna:** 2131,1 kcal; **Białko:** 109,5 g; **Węglowodany:** 276,77 g; **w tym Cukry:** 59,26 g; **Tłuszcze:** 71 g; **NKT:** 19,5 g; **Błonnik:** 26,69 g; **Sól:** 6,38 g

**Dzień: 6 – Poniedziałek, 2024-11-11**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ul 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 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>Szynka gotowana 50.00g</b></li><li>6. <b>Ser topiony 50.00g</b></li><li>7. Pomidor 100.00g</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>8. <b>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosołowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li><li>9. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0%</li><li>10. Ziemniaki 280.00g</li><li>11. Surówka 150.00g składniki: Brokuły 93%, <b>Margaryna MR słynne 7%</b></li><li>12. Mandarynka 65.00g</li><li>13. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li><li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li><li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li>4. <b>Ogonówka 50.00g</b></li><li>5. Pomidor 90.00g</li><li>6. Sałata 10.00g</li><li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ul>
<b>II śniadanie:</b> Gruszka 130.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Marchew súpki 100.00g		
<b>II kolacja:</b> <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Ogonówka 30.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna:** 2052,9 kcal; **Białko:** 94,6 g; **Węglowodany:** 267,45 g; **w tym Cukry:** 58,44 g; **Tłuszcze:** 74,8 g; **NKT:** 20,6 g; **Błonnik:** 34,43 g; **Sól:** 5,96 g

**Dzień: 7 - Wtorek, 2024-11-12**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</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>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>7. Pomidor 100.00g</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>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%,</b> Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa mieszanego. Gotowane 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 33%, Mięso z ud kurczaka bez skóry 33%, <b>Bułki pszenne zwykłe 13%,</b> Marchew 13%, <b>Jaja kurze całe 5%,</b> Pietruszka liście 1%</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. Pomidor 120.00g</li> <li>6. Pomarańcza 120.00g</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 żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. 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>5. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%,</b> Herbata czarna 1%</li> </ol>

**II śniadanie:** Grejpfrut 120.00g

**Podwieczorek:** chrupki kukurydziane 30.00g

II kolacja: **chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, 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.]

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

**Wartość energetyczna:** 2322 kcal; **Białko:** 116,1 g; **Węglowodany:** 318,12 g; **w tym Cukry:** 54,19 g; **Tłuszcze:** 72,4 g; **NKT:** 18,3 g; **Błonnik:** 33,59 g; **Sól:** 7,34 g

**Dzień: 8 - Środa, 2024-11-13**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</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>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: Jaja kurze całe 100%</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>8. Pomidor 90.00g</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>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</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>2. <b>Risotto z mięsem i warzywami 220.00g duszone</b> składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>4. Papryka zielona słupki 100.00g</li> <li>5. Chrupki kukurydziane 30.00g</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 żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Polędwica z piersi indyka 50.00g</b></li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. Pomidor 90.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Pomarańcza 120.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 250.00g		
II kolacja: <b>chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, polędwica z piersi indyka 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2157,2 kcal; **Białko:** 91,4 g; **Węglowodany:** 295,42 g; **w tym Cukry:** 46,03 g; **Tłuszcze:** 74,9 g; **NKT:** 15,9 g; **Błonnik:** 32,24 g; **Sól:** 6,27 g



Dzień: 9 - Czwartek, 2024-11-14		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b> 2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b> 3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b> 4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 5. <b>Pierś gotowana z indyka premium 60.00g</b> 6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b> 7. Sałata 10.00g 8. Pomidor 90.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b> , Pietruszka korzeń 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 140.00g składniki: Fasolka szparagowa 86%, <b>Bułka tarta 7%, Margaryna MR słynne 7%</b> 5. Pomarańcza 240.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b> 2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b> 3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 4. <b>Parówki jedyneczki indyk pol premium 60.00g</b> 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b> , Herbata czarna 1%
<b>II śniadanie:</b> Gruszka 130.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: <b>chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2354,4 kcal; **Białko:** 107,1 g; **Węglowodany:** 311,69 g; w tym **Cukry:** 67,06 g; **Tłuszcze:** 83 g; **NKT:** 23,6 g; **Błonnik:** 34,22 g; **Sól:** 6,06 g

<b>Dzień: 10 – Piątek, 2024-11-15</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 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Makaron z białym serem gotowany 200.00g</b> składniki: <b>Makaron bez jajeczny 63%, Ser twarogowy półtłusty 32%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5%</b></li> <li>Gruszka 130.00g</li> <li>Sok pomidorowy 250.00g</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 żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Pasta z ryby 145.00g</b> składniki: <b>Ryba z pieca 69%</b> (składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%), Marchew 28%, Oliwa z oliwek 3%</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie: Chrupki kukurydziane 30.00g</b>		
<b>Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g</b>		
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2200,1 kcal; **Białko:** 107 g; **Węglowodany:** 306,66 g; **w tym Cukry:** 51,49 g; **Tłuszcze:** 67,3 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 30,53 g; **Sól:** 5,95 g