

**JADŁOSPIS 06.11.2024r. - 15.11.2024r.**  
**DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ**

Dzień: 1 - Środa, 2024-11-06		
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>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. 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.]</p> <p>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>6. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>7. Papryka zielona 50.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa grochowa 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 46%, <b>Seler korzeniowy 12%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, <b>Boczek wędzony 3%</b>, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0%</p> <p>2. <b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0%</p> <p>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g</p> <p>4. Ziemniaki 250.00g</p> <p>5. <b>Surówka colesław 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 54%, Marchew 22%, Cebula 11%, <b>Majonez 11%</b>, Cukier 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. Mandarynka 65.00g</p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. <b>Ogonówka 50.00g</b></p> <p>4. Ogórek 90.00g</p> <p>5. Roszponka warzywna 10.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie:</b> koktajl z owocami: banan 50.00g, kefir 2% tłuszczu 200.00g		
<b>Podwieczorek:</b> gruszka 130.00g, herbatniki 20.00g		
<b>II kolacja:</b> Chrupki kukurydziane 25.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2230,6 kcal; **Białko:** 106,9 g; **Węglowodany:** 290,49 g; w tym **Cukry:** 68,15 g; **Tłuszcze:** 78 g; **NKT:** 13,4 g; **Błonnik:** 30,61 g; **Sól:** 4,01 g

Dzień: 2 - Czwartek, 2024-11-07		
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 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></p> <p>5. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></p> <p>6. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>7. Pomidor 50.00g</p> <p>8. Rukola 10.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Barszcz biały 400.00g</b> składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, <b>Płatki owsiane 5%, Mąka żytnia 5%, Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 1%</b>, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>2. <b>Leczo duszone 200.00g</b> składniki: Pomidor 22%, Cukinia 17%, Papryka zielona 17%, Fasolka szparagowa mrożona 12%, Kiełbasa zwyczajna 10%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0%, Czosnek 0%</p> <p>3. <b>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b></p> <p>4. Melon 100.00g</p> <p>5. Chrupki kukurydziane 30.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Kluski leniwe z serem białym 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 53%, <b>Ser twarogowy półtłusty 23%, Mąka pszenna typ 500 13%, Jaja kurze całe 8%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%, <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2%</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>3. Jabłko 100.00g</p> <p>4. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie: Ciasto drożdżowe 40.00g, 2 Mandarynki 130.00g</b>		
<b>Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g</b>		
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie</b>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2139,3 kcal; **Białko:** 86,4 g; **Węglowodany:** 309,54 g; w tym **Cukry:** 66,01 g; **Tłuszcze:** 68,6 g; **NKT:** 20,1 g; **Błonnik:** 31,35 g; **Sól:** 4,85 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>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>4. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>5. Ogórek 50.00g</li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>8. Miód pszczeli 30.00g</li> <li>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ziemniaczana z brukselką 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 34%, Brukselka mrożona 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Por 5%, <b>Śmieta-na 12% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz świeży filety bez skóry 62%</b>, Marchew 9%, <b>Bułki pszenne zwykłe 6%</b>, Por 6%, <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 średnio 250.00g</li> <li>4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</li> <li>5. Pomarańcza 120.00g</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>Bułka grahamka 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>3. <b>Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 24%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, <b>Jaja gotowane 7%</b>, Groszek zielony 6%, <b>Majonez 6%</b>, Cebula 6%, <b>Musztarda 3%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>6. Papryka zielona 50.00g</li> <li>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> galaretki owocowa 200.00g, jabłko 150.00g		
<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 30.00g, gruszka 130.00g		
<b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 50.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2216,8 kcal; **Białko:** 90,8 g; **Węglowodany:** 320,5 g; **w tym Cukry:** 79,05 g; **Tłuszcze:** 72 g; **NKT:** 9,5 g; **Błonnik:** 38,3 g; **Sól:** 3,3 g

**Dzień: 4 - Sobota, 2024-11-09**

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Kasza manna na mleku 2%</b> 350.00g składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, <b>Kasza manna 10%</b></p> <p>2. <b>Bułka grahamka 50g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. <b>Pasztet mięsny 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 53%, Wątróbka kurczaka 27%, <b>Bulki pszenne zwykłe 7%</b>, Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 41%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. Kasza gryczana 120.00g</p> <p>3. <b>Gulasz mięsny z warzywami 200g duszony</b> składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Marchew 20%</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 147.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. 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.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Papryka zielona 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie:</b> koktajl z owocami: kefir 2% tłuszczu 200.00g, truskawki mrożone 50.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150.00g; <b>Biszkopty okrągłe 20.00g</b>		
<b>II kolacja:</b> Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		

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

**Wartość energetyczna:** 2130,3 kcal; **Białko:** 95,5 g; **Węglowodany:** 286,69 g; w tym **Cukry:** 60,66 g; **Tłuszcze:** 73,2 g; **NKT:** 10,8 g; **Błonnik:** 28,79 g; **Sól:** 4,66 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2024-11-10		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>5. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></p> <p>6. Papryka żółta 50.00g</p> <p>7. Ogórek 50.00g</p> <p>8. Miód pszczeli 30.00g</p>	<p>1. <b>Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, <b>Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 5%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielona 0%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. <b>Surówka z selera, jabłka i marchwi 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 28%</b>, Jabłko 28%, Marchew 28%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>5. <b>Majonez 20.00g</b></p> <p>6. Szczypiorek 5.00g</p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie:</b> Melon 100.00g, herbatniki 15.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g		
<b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2035,3 kcal; **Białko:** 88 g; **Węglowodany:** 255,81 g; w tym **Cukry:** 64,91 g; **Tłuszcze:** 78,4 g; **NKT:** 14,3 g; **Błonnik:** 22,76 g; **Sól:** 4,08 g

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

I śniadanie	obiad	kolacja
<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>Bułka grahamka 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>4. Szynka wiejska 50.00g</li> <li>5. Papryka żółta 50.00g</li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Rukola 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 350.00g</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>2. <b>Śmietana 12% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Udko z kurczaka 120.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 98%, Czosnek 1%, Zioła prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>4. Ziemniaki 250.00g</li> <li>5. <b>Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 150.00g</b> składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, <b>Majonez 9%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</li> <li>6. <b>Chałka 50.00g</b></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>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>3. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>4. <b>Pasztet klasyczny sojowy sante 56.00g</b> [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko sojowe 6% (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (<b>gorczyca</b>), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morska.]</li> <li>5. Papryka czerwona 90.00g</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p><b>II śniadanie:</b> Gruszka 130.00g</p>		
<p><b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g</p>		
<p><b>II kolacja:</b> Kefir 2%tłuszczu</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2170,2 kcal; **Białko:** 83,9 g; **Węglowodany:** 255,57 g; w tym **Cukry:** 69,7 g; **Tłuszcze:** 95,6 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 24,6 g; **Sól:** 5,57 g

**Dzień: 7 - Wtorek, 2024-11-12**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>5. <b>Parówki jedynecki indykpol 60.00g</b></li> <li>6. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>7. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>8. Papryka zielona 50.00g</li> <li>9. Roszponka warzywna 10.00g</li> <li>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g</b> składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, <b>Pietruszka korzeń 13%</b>, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%, <b>Por 2%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, <b>Bułki pszenne zwykłe 12%</b>, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b></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 250.00g</li> <li>5. Surówka ze świeżych warzyw 167.00g składniki: Kapusta biała 72% Jabłko 12%, Marchew 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</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 baltonowski 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>3. Schab na kartki zpm ruda ślaska 60.00g [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>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>

**II śniadanie:** kisiel o smaku owocowym 200.00g, banan 60.00g

**Podwieczorek:** Kiwi 80.00g, **Biszkopty okrągłe 20.00g**

**II kolacja:** **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g**

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

**Wartość energetyczna:** 2376,5 kcal; **Białko:** 115,4 g; **Węglowodany:** 292,19 g; w tym **Cukry:** 60,93 g; **Tłuszcze:** 88,5 g; **NKT:** 16,8 g; **Błonnik:** 25,54 g; **Sól:** 4,7 g

**Dzień: 8 - Środa, 2024-11-13**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Otręby pszenne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>4. <b>Jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</b></li> <li>5. <b>Papryka czerwona 50.00g</b></li> <li>6. <b>Papryka żółta 50.00g</b></li> <li>7. <b>Mix sałat 10.00g</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>8. <b>Szczypiorek 10.00g</b></li> <li>9. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa porowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Por 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. <b>Fasolka po bretońsku 200.00g</b> składniki: Fasola biała nasiona suche 40%, Wieprzowina szynka surowa 25%, Marchew 15%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>3. <b>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li>4. <b>Melon 100.00g</b></li> <li>5. <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>Bułka grahamka 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g</b></li> <li>3. <b>Polędwica z piersi indyka 50.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. <b>Sałata 5.00g</b></li> <li>6. <b>Ogórek 50.00g</b></li> <li>7. <b>Pomidor 50.00g</b></li> <li>8. <b>Kawa inka na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
<p><b>II śniadanie:</b> koktajl z owocami: <b>Kefir 2 % tłuszczu 200.00g</b>, truskawki mrożone 50.00g</p>		
<p><b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120.00g, <b>Chałka 50.00g</b></p>		
<p><b>II kolacja:</b> Chrupki kukurydziane 30.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2256,5 kcal; **Białko:** 109,3 g; **Węglowodany:** 297,39 g; w tym **Cukry:** 68,03 g; **Tłuszcze:** 79,9 g; **NKT:** 19,2 g; **Błonnik:** 45,05 g; **Sól:** 4,3 g



Dzień: 9 - Czwartek, 2024-11-14		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, <b>Płatki owsiane 13%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. <b>Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%</p> <p>5. <b>Ser żółty gouda 15.00g</b></p> <p>6. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>7. Papryka żółta 50.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>2. <b>Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 57%, <b>Bułki pszenne zwykłe 15%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 28%, <b>Kefir 2% tłuszczu 14%</b>, Szcypiorek 7%</p> <p>5. <b>Drożdżówka z serem 100.00g</b></p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. Szyńka z indyka 50.00g</p> <p>4. <b>Ketchup łagodny 15.00g</b></p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Papryka zielona 50.00g</p> <p>7. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie:</b> winogrona 80.00g, herbatniki 20.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120.00g		
<b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2181,4 kcal; **Białko:** 90,8 g; **Węglowodany:** 289,85 g; w tym **Cukry:** 74,48 g; **Tłuszcze:** 77,8 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 20,96 g; **Sól:** 4,12 g

**Dzień: 10 - Piątek, 2024-11-15**

<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>Bułka grahamka 50.00g</b></li><li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li><li><b>Serek wiejski lekki 150.00g</b></li><li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li><li>Ogórek 50.00g</li><li>Papryka czerwona 50.00g</li><li>Rukola 10.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 38%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</li><li><b>Makaron z białym serem 200.00g</b> składniki: <b>Makaron bez jajeczny 57%</b>, <b>Ser twarogowy półtłusty 29%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14%</b></li><li>Kiwi 80.00g</li><li>Melon 100.00g</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>Bułka wieloziarnista 60.00g</b></li><li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li><li><b>Pasta z makreli z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>Makrela wędzona 71%</b>, Szczypiorek 14%, <b>Majonez 11%</b>, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1%</li><li><b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li><li>Pomidor 100.00g</li><li>Sałata 5.00g</li><li>Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ol>
<b>II śniadanie: Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g, Marchew słupki 100.00g</b>		
<b>Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, ciasto drożdżowe 80.00g</b>		
<b>II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna:** 2244,4 kcal; **Białko:** 100,7 g; **Węglowodany:** 281,06 g; w tym **Cukry:** 62,9 g; **Tłuszcze:** 85,4 g; **NKT:** 21,9 g; **Błonnik:** 25,8 g; **Sól:** 3,96 g