

**JADŁOSPIS 06.12.2024r. - 15.12.2024r.**  
**DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ**

| Dzień: 1 - Piątek, 2024-12-06   |  |  |
|---|--|--|
| 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. <b>Serek wiejski lekki 150.00g</b></p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Papryka żółta 50.00g</p> <p>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</p> <p>8. 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>Zapiekanka z pieczarkami i serem żółtym 211.60g</b> składniki: <b>Bagietka pszenna 33%</b>, Pieczarka uprawna świeża 19%, <b>Ser żółty gouda S 14%</b>, Papryka czerwona 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Cebula 9%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Tymianek 0%</p> <p>3. Kiwi 80.00g</p> <p>4. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b></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. <b>Pasta z ryby z marchewką 100.00g</b> składniki: <b>Miruna 51%</b>, Marchew 25%, Cebula 13%, Pietruszka korzeń 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>4. Ogórek 90.00g</p> <p>5. Roszponka 10.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> |
| <p><b>II śniadanie:</b> koktajl z owocami: banan 50.00g, <b>kefir 2% tłuszczu 200.00g</b></p>   |  |  |
| <p><b>Podwieczorek:</b> <b>Placki z jabłkami 182.00g</b> składniki: Jabłko 34%, <b>Kefir 2% tłuszczu 30%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 18%</b>, <b>Jaja kurze całe 11%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Cukier waniliowy Dr Oetker 2%</b>, <b>Proszek do pieczenia S 1%</b></p>  |  |  |
| <p><b>II kolacja:</b> chrupki kukurydziane 30.00g</p>   |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2388,6 kcal; **Białko:** 97,1 g; **Węglowodany:** 318,2 g; **w tym Cukry:** 62,48 g; **Tłuszcze:** 87 g; **NKT:** 20,8 g; **Błonnik:** 28,16 g; **Sól:** 4,67 g

**Dzień: 2 - Sobota, 2024-12-07**

| I śniadanie   | Obiad  | kolacja   |
|---|--|---|
| <p>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 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. 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. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Papryka zielona 50.00g</p> <p>7. 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>Sos mięsny do makaronu duszony 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 66%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. <b>Makaron bez jajeczny świderki 90.00g</b></p> <p>4. <b>Margaryna MR słynne 3.00g</b></p> <p>5. Gruszka 130.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p> | <p>1. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>3. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></p> <p>4. Ogórek 50.00g</p> <p>5. Papryka żółta 50.00g</p> <p>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> |
| <b>II śniadanie: ciasto drożdżowe 40.00g, Jabłko 150.00g</b>  |  |   |
| <b>Podwieczerek: Marchew súpki 100.00g</b>  |  |   |
| <b>II kolacja: chrupki kukurydziane 30.00g</b>  |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2321,1 kcal; **Białko:** 89 g; **Węglowodany:** 310,86 g; **w tym Cukry:** 62,2 g; **Tłuszcze:** 87 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 31,15 g; **Sól:** 4,49 g

| <b>Dzień: 3 - Niedziela, 2024-12-08</b>   |  |  |
|---|--|--|
| <b>I śniadanie</b>  | <b>Obiad</b>   | <b>kolacja</b>   |
| <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>Ogonówka 50.00g</b></p> <p>5. Ogórek 50.00g</p> <p>6. Pomidor 50.00g</p> <p>7. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>8. <b>Jogurt naturalny bakoma 0% 170.00g</b></p> <p>9. <b>Płatki owsiane 20.00g</b></p> | <p>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%</p> <p>2. <b>Dorsz. kotlet mielony. smażony 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz świeży filety bez skóry 58%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 5%</b>, Cebula 5%, <b>Bułka tarta 5%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b></p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. <b>Surówka z marchewki z jogurtem 150.00g</b> składniki: Marchew 90%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b></p> <p>5. Pomarańcza 200.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p> | <p>1. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>3. Pasztet z kurczaka pieczony 60.00g</p> <p>4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>jaja kurze całe 100%</b></p> <p>5. Papryka czerwona 90.00g</p> <p>6. Rukola 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> |
| <b>II śniadanie:</b> koktajl z owocami: truskawka mrożona 50.00g, <b>kefir 2% tłuszczu 200.00g</b>  |  |  |
| <b>Podwieczorek:</b> Melon 100.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g   |  |  |
| <b>II kolacja:</b> Chleb baltonowski 50.00g, <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g</b> , <b>Pierś gotowana z indyka 30.00g</b>  |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2179,2 kcal; **Białko:** 91,8 g; **Węglowodany:** 281,03 g; w tym **Cukry:** 76,21 g; **Tłuszcze:** 82,9 g; **NKT:** 13 g; **Błonnik:** 29,62 g; **Sól:** 4,68 g

**Dzień: 4 - Poniedziałek, 2024-12-09**

| 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>Bułka grahamka 50g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. Schab pieczony z rękawa 50.00g [składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Papryka czerwona mielona ostra 1%, Majeranek suszony 1%, Tymianek 1%, Oregano suszone 0%, Liść laurowy 0%]</p> <p>5. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Roszponka warzywna 10.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> | <p>1. <b>Zupa chłopska 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 10%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%, Boczek wędzony 5%</b>, Cebula 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Jaja kurze całe 1%</b>, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>2. <b>Karkówka duszona w ziołach 100.00g</b> składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</p> <p>5. Kiwi 80.00g</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. Szyunka wiejska 50.00g</p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Papryka zielona 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> |
| <b>II śniadanie: pomarańcza 120.00g</b>   |   |  |
| <b>Podwieczorek: jabłko 150.00g</b>   |   |  |
| <b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 20.00g</b>  |   |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2311,3 kcal; **Białko:** 96,2 g; **Węglowodany:** 255,29 g; **w tym Cukry:** 60,86 g; **Tłuszcze:** 106,4 g; **NKT:** 27,3 g; **Błonnik:** 26,64 g; **Sól:** 4,68 g

**Dzień: 5 - Wtorek, 2024-12-10**

| 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 wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>4. <b>Domowy paszтет mięsny 70.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, <b>Bułki pszenne zwykłe 21%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Marchew 8%, Cebula 4%</li> <li>5. Papryka żółta 50.00g</li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</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%</li> <li>2. Udko z kurczaka duszone 150.00g 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>3. Ziemniaki 250.00g</li> <li>4. <b>Marchew z groszkiem 150.00g</b> składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, <b>Bułka tarta 2%</b>, <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2%</b></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>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>4. <b>Pasta z wędliny 80.00g</b> składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 61%, <b>Jaja kurze całe 25%</b>, <b>Majonez tradycyjny Roleski 5%</b>, Szczypiorek 5%, <b>Musztarda 3%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>5. Ogórek 50.00g</li> <li>6. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <p><b>II śniadanie:</b> Mandarynka 65.00g, <b>chałka 50.00g</b></p>   |  |  |
| <p><b>Podwieczorek:</b> melon 100.00g, chrupki kukurydziane 30.00g</p>  |  |  |
| <p><b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, <b>Musli pełnoziarniste 20.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b>, <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b>, Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b></p>   |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2259,7 kcal; **Białko:** 104,8 g; **Węglowodany:** 279,53 g; w tym **Cukry:** 60,5 g; **Tłuszcze:** 86,2 g; **NKT:** 16,2 g; **Błonnik:** 26,92 g; **Sól:** 4,59 g

**Dzień: 6 - Środa, 2024-12-11**

| I śniadanie  | Obiad   | kolacja   |
|--|---|---|
| <p>1. <b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</b></p> <p>2. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. <b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></p> <p>5. Papryka żółta 50.00g</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Rukola 10.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> | <p>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 8%</b>, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>2. <b>Śmietana 12% tłuszczu 15.00g</b></p> <p>3. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>4. Ziemniaki 250.00g</p> <p>5. <b>Surówka z kapusty białej z papryką 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 66%, Papryka czerwona 17%, Cebula 6%, <b>Majonez 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</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. Szynka wiejska 50.00g</p> <p>4. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></p> <p>5. Papryka czerwona 90.00g</p> <p>6. Roszponka 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> |
| <b>II śniadanie:</b> Gruszka 130.00g (szt), <b>Herbatniki 15.00g</b>   |   |   |
| <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150.00g ( szt), chrupki kukurydziane 30.00g  |   |   |
| <b>II kolacja:</b> Kefir 2%tłuszczu  |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2165,4 kcal; **Białko:** 90,7 g; **Węglowodany:** 260,26 g; **w tym Cukry:** 61,3 g; **Tłuszcze:** 90 g; **NKT:** 24,2 g; **Błonnik:** 24,41 g; **Sól:** 4,71 g

| Dzień: 7 - Czwartek, 2024-12-12  |  |  |
|--|--|--|
| 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 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>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>6. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>7. Papryka zielona 50.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 350.00g</b> składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, Pietruszka korzeń 13%, <b>Jaja kurze całe 12%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Befszyk smażony 120.00g</b> składniki: Mięso gulaszowe wołowe 32%, Wieprzowina szynka surowa 32%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</li> <li>3. Ziemniaki 250.00g</li> <li>4. <b>Sałata zielona z sosem jogurtowym 60.00g</b> składniki: Sałata 63%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36%</b>, Koper ogrodowy 2%</li> <li>5. Melon 100.00g</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 baltonowski 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>3. <b>Sałatka z kurczaka z ryżem 150.00g</b> składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 56%, Marchew 14%, Ryż biały 7%, <b>Majonez tradycyjny Roleski 7%</b>, Kukurydza konserwowa 7%, Cebula 7%, Pietruszka liście 1%, <b>Musztarda 1%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>4. Pomidor 50.00g</li> <li>5. Ogórek 50.00g</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <b>II śniadanie:</b> kisiel o smaku owocowym 200.00g, banan 60.00g (½ szt)   |  |  |
| <b>Podwieczorek:</b> kiwi 80.00g (szt), ciasto drożdżowe 40.00g  |  |  |
| <b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie  |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2325,1 kcal; **Białko:** 103,5 g; **Węglowodany:** 289,37 g; w tym **Cukry:** 64,22 g; **Tłuszcze:** 89,6 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 26,8 g; **Sól:** 4,64 g

**Dzień: 8 - Piątek, 2024-12-13**

| I śniadanie   | obiad  | kolacja  |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li>2. <b>Bułka wieloziarnista 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>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>6. Miód pszczeli 30.00g</li> <li>7. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>8. Papryka żółta 50.00g</li> <li>9. Szczypiorek 10.00g</li> <li>10. Sałata 5.00g</li> <li>11. Herbata czarna 250.00g 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>Makaron z kapustą i pieczarkami 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 34%, <b>Makaron bez jajeczny świderki 31%</b>, Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, <b>Boczek wędzony 3%</b>, <b>Margaryna MR Słynne 1%</b>, Pieprz czarny mielony 0%, Przyprawa Jarczynka 0%</li> <li>3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>4. <b>Drożdźówka z serem 80.00g</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>Bułka grahamka 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g</b></li> <li>3. <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 morską.]</li> <li>4. <b>Ser żółty gouda 30.00g</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. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <b>II śniadanie:</b> Gruszka 130.00g  |  |  |
| <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g  |  |  |
| <b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 20.00g  |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2397,6 kcal; **Białko:** 90,9 g; **Węglowodany:** 310,03 g; w tym **Cukry:** 73,15 g; **Tłuszcze:** 94 g; **NKT:** 20,1 g; **Błonnik:** 26,27 g; **Sól:** 4,31 g



**Dzień: 9 - Sobota, 2024-12-14**

| I śniadanie   | obiad   | kolacja   |
|---|---|---|
| <p>1. <b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</p> <p>2. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</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. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Papryka żółta 50.00g</p> <p>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> | <p>1. <b>Zupa fasolowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Fasola biała nasiona suche 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Por 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Boczek wędzony 0%</b>, Czosnek 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>2. Gulasz mięsny z warzywami duszony 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 18%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 18%, Fasolka szparagowa mrożona 18%, Cebula 9%, Fasola czerwona konserwowa 9%</p> <p>3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</p> <p>4. <b>Margaryna MR slyne 3.00g</b></p> <p>5. Pomarańcza 120.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p> | <p>1. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. Szynka z indyka 50.00g</p> <p>4. Pomidor 50.00g</p> <p>5. Papryka zielona 50.00g</p> <p>6. <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> chrupki kukurydziane 30.00g, melon 100.00g   |   |   |
| <b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g   |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2182,4 kcal; **Białko:** 94,1 g; **Węglowodany:** 297,66 g; **w tym Cukry:** 61,95 g; **Tłuszcze:** 74,6 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 28,15 g; **Sól:** 4,09 g

**Dzień: 10 - Niedziela, 2024-12-15**

| 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. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. Miód pszczeleli 30.00g</li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Papryka czerwona 50.00g</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%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. <b>Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 57%, <b>Bułki pszenne zwykłe 15%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></li> <li>3. Ziemniaki 250.00g</li> <li>4. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g składniki: Pomidor 67%, Cebula 20%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%</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>Bułka wieloziarnista 60.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>4. Ogórek 100.00g</li> <li>5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <p><b>II śniadanie:</b> Marchew súpki 100.00g, <b>Drożdżówka z dżemem 100.00g</b></p>   |  |  |
| <p><b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120.00g, <b>rogal maślany 55.00g</b></p>   |  |  |
| <p><b>II kolacja:</b> <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>, <b>Musli pełnoziarniste 25.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b>, <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b>, Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie</b></p>   |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2216,6 kcal; **Białko:** 90,4 g; **Węglowodany:** 295,43 g; w tym **Cukry:** 69,65 g; **Tłuszcze:** 79,3 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 20,6 g; **Sól:** 5,11 g