

**JADŁOSPIS 26.12.2024r. - 04.01.2025r.**  
**DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ**

<b>Dzień: 1 - Czwartek, 2024-12-26</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. <b>Domowy pasztet 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. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. Papryka żółta 50.00g</li> <li>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>8. Pomidor 50.00g</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% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. <b>Schab nie ze wsi kabanos 50.00g</b> [składniki: Poledwica wysokowydajna wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody. Pakowana w atmosferze ochronnej. Składniki: Mięso wieprzowe 86%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, glukoza, stabilizator: E316, wzmacniacz smaku: E621, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacze: E316, hydrolyzaty białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać <b>gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.</b>]</li> <li>5. Ogórek 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> <li>7. Cytryna 2.00g</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		
II śniadanie: Mandarynka 60.00g, <b>Babka biszkoptowa 40.00g</b>		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Kiwi 80.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2220,8 kcal; **Białko:** 104 g; **Węglowodany:** 283,64 g; **w tym Cukry:** 69,89 g; **Tłuszcze:** 80,3 g; **NKT:** 15,4 g; **Błonnik:** 26,69 g; **Sól:** 4,16 g

Dzień: 2 - Piątek, 2024-12-27		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Miód pszczeli 30.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</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 grochowa 350.00g</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%</li> <li><b>Makaron pełnoziarnisty z serem feta i szpinakiem gotowany 220.00g</b> składniki: <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny 33%</b>, Szpinak mrożony 33%, <b>Ser typu Feta 16%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 16%</b>, Czosnek 2%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Chrupki kukurydziane 25.00g</li> <li>Mandarynki 130.00g</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>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Pasta z makreli 97.00g</b> składniki: <b>Makrela wędzona 62%</b>, Cebula 21%, <b>Jaja gotowane 12%</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>, Szcypiorek 5%</li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		
II śniadanie: Gruszka 130.00g, Galaretka o smaku owocowym 200.00g		
Podwieczorek: <b>Herbatniki 20.00g</b> , Melon 100.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2232,4 kcal; **Białko:** 89,5 g; **Węglowodany:** 284,33 g; **w tym Cukry:** 66,03 g; **Tłuszcze:** 88,6 g; **NKT:** 21,7 g; **Błonnik:** 30,56 g; **Sól:** 4,81 g

**Dzień: 3 - Sobota, 2024-12-28**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</li> <li>2. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</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 (gorczyca), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską.]</li> <li>5. <b>Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%</li> <li>6. <b>Roszonka 10.00g</b></li> <li>7. <b>Jabłko 150.00g</b></li> <li>8. <b>Pomidor 50.00g</b></li> <li>9. <b>Herbata czarna bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa szczawiowa z ziemniakami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Cebula 17%, <b>Bulki pszenne zwykłe 13%</b>, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Sos koperkowy 30.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>4. <b>Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 120.00g</b> składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>5. <b>Surówka ze świeżych warzyw 150.00g</b>, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</li> <li>6. <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>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. <b>Ogórek 50.00g</b></li> <li>6. <b>Papryka czerwona 50.00g</b></li> <li>7. <b>Herbata czarna bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b></p>		
<p>II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki mrożone 50.00g, <b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</b></p>		
<p>Podwieczorek: <b>Ciasto drożdżowe 40.00g, Pomarańcza 120.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2334,1 kcal; **Białko:** 97,5 g; **Węglowodany:** 295,77 g; **w tym Cukry:** 68,26 g; **Tłuszcze:** 90,6 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 27,36 g; **Sól:** 4,41 g

Dzień: 4 - Niedziela, 2024-12-29		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>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.]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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><b>Bitki wieprzowe duszone 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatkowa 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Ziemniaki 250.00g</li> <li><b>Brokuł oprószany 152.00g</b> składniki: Brokuły mrożone 86%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR Słynne 7%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%, Cukier 0%</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>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>Schab pieczony z rękawa 60.00g 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%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz zielony 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b> , Płatki kukurydziane 25.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym 200.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Banan 60.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2021,4 kcal; **Białko:** 73,9 g; **Węglowodany:** 240,97 g; **w tym Cukry:** 66,45 g; **Tłuszcze:** 90,1 g; **NKT:** 20 g; **Błonnik:** 24,68 g; **Sól:** 4,17 g

<b>Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-12-30</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</b></li> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</b></li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Szczypiorek 5.00g</li> <li>Mix sałat 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 jarzynowa 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 42%, Kalafior 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 6%, <b>Seler korzeniowy 4%,</b> Por 4%, Kapusta biała 4%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%,</b> Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Śmietana 12% tłuszczu 15.00g</b></li> <li><b>Zrazy wieprzowe smażone 90.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 52%, Cebula 15%, <b>Bulki pszenne zwykłe 10%, Jaja kurze całe 7%, Bulka tarta 7%, Mąka pszenna typ 500 7%,</b> Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</li> <li>Kasza jęczmienna perłowa kupiec 120.00g</li> <li><b>Sos pieczarkowy 30.00g</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%,</b> Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Mandarynka 65.00g</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>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Sałata 5.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%,</b> Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		
II śniadanie: <b>Biszkopty okrągłe 20.00g,</b> Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2453,8 kcal; **Białko:** 91,9 g; **Węglowodany:** 354,16 g; **w tym Cukry:** 76,22 g; **Tłuszcze:** 80,6 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 28,18 g; **Sól:** 4,32 g

**Dzień: 6 - Wtorek, 2024-12-31**

I śniadanie	obiad	Kolacja
<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>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>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%</li> <li>5. Ogórek 50.00g</li> <li>6. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>7. Rukola 10.00g</li> <li>8. <b>Serek wiejski naturalny 100.00g</b></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 kalafiorowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. <b>Kotlet rybny z boczkiem smażony 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 53%</b>, Cebula 13%, <b>Boczek wędzony 13%</b>, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Bulki pszenne zwykłe 7%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki 250.00g</li> <li>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%</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>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. Szynkówka wieprzowa 50.00g</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 bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>		
II śniadanie: <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b> , Gruszka 150.00g		
Podwieczorek: <b>Ciasto drożdżowe 60.00g</b> , Jabłko 70.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2274,9 kcal; **Białko:** 106,2 g; **Węglowodany:** 299,39 g; w tym **Cukry:** 66,82 g; **Tłuszcze:** 79,9 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 33,31 g; **Sól:** 5,38 g

**Dzień: 7 - Środa, 2025-01-01**

I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, <b>Kakao 16%</b> proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>Parówkowa z kurczaka spiżarnia 70.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Pomidor 90.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Karkówka duszona w ziołach 120.00g</b> składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Ziele angielskie całe 0%</li> <li>Ziemniaki 250.00g</li> <li><b>Mizeria z jogurtem 140.00g</b> składniki: Ogórek 85%, <b>Jo-gurt naturalny 2% tłuszczu 15%</b></li> <li><b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b></li> <li>Pomarańcza 120.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</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>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>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.]</p>		
<p>II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki 50.00g, <b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</b></p>		
<p>Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Winogrona 80.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2224,9 kcal; **Białko:** 94,8 g; **Węglowodany:** 259,72 g; **w tym Cukry:** 67,87 g; **Tłuszcze:** 93,9 g; **NKT:** 21,8 g; **Błonnik:** 19,38 g; **Sól:** 5,43 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2025-01-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Szynka wiejska 50.00g</li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Papryka żółta 50.00g</li> <li>Roszonka 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa fasolowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 10%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Por 1%, <b>Boczek wędzony 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Czosnek 0%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Spaghetti duszone z mięsem drobiowym 220.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 49%, <b>Makaron bez jajeczny 38%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%</li> <li>Banan 120.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 60.00g</b></li> <li><b>Ser żółty 30.00g</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Papryka zielona 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab nie ze wsi kabanos 30.00g</b> [składniki: Połędwica wysokowydajna wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody. Pakowana w atmosferze ochronnej. Składniki: Mięso wieprzowe 86%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, glukoza, stabilizator: E316, wzmacniacz smaku: E621, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacze: E316, hydrolizat białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać <b>gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.</b>]</p>		
<p>II śniadanie: <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g, Jabłko 150.00g</b></p>		
<p>Podwieczorek: Galaretko o smaku owocowym 200.00g, Marchew słupek 100.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2123 kcal; **Białko:** 109,8 g; **Węglowodany:** 265,59 g; **w tym Cukry:** 75,07 g; **Tłuszcze:** 74,3 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 24,1 g; **Sól:** 5,27 g



Dzień: 9 - Piątek, 2025-01-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zacierka na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>Miód pszczeli 30.00g</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Sałata 5.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</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 pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 5%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><b>Dorsz. filety panierowane. smażone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bulka tarta 10%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 4%</b></li> <li>Ziemniaki średnio 250.00g</li> <li>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</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>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><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><b>Ser topiony 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		
II śniadanie: <b>Rogal maślany 55.00g, Gruszka 130.00g</b>		
Podwieczorek: Mandarynki 130.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2368,5 kcal; **Białko:** 89,8 g; **Węglowodany:** 315,06 g; w tym **Cukry:** 65,81 g; **Tłuszcze:** 90 g; **NKT:** 20,8 g; **Błonnik:** 30,76 g; **Sól:** 4,86 g

<b>Dzień: 10 - Sobota, 2025-01-04</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski lekki 150.00g</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</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 brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 45%, Brokuły 18%, Marchew 8%, Ziemniaki średnio 7%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><b>Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g</b> składniki: <b>Jablka pieczone 48%</b>, Ryż biały 43%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b></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>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li><b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>Papryka żółta 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Banan 50.00g, <b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</b>		
Podwieczorek: <b>Ciasto drożdżowe 40.00g</b> , Pomarańcza 120.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2142,2 kcal; **Białko:** 81,2 g; **Węglowodany:** 315,5 g; w tym **Cukry:** 66,2 g; **Tłuszcze:** 66,6 g; **NKT:** 17,7 g; **Błonnik:** 22,37 g; **Sól:** 4,02 g