

## JADŁOSPIS 26.12.2024r. - 04.01.2025r.

### DIETA PODSTAWOWA

| Dzień: 1 - Czwartek, 2024-12-26  |  |  |
|--|--|--|
| I śniadanie  | obiad  | kolacja  |
| <ol style="list-style-type: none"><li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li><li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li><li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li><li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li><li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li><b>Domowy pasztet mięsny 70.00g</b><br/>składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, <b>Bułki pszenne zwykłe 21%</b>, Jaja kurze całe 8%, Marchew 8%, Cebula 4%</li><li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li><li>Papryka żółta 50.00g</li><li>Pomidor 50.00g</li><li>Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li><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>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>Ziemniaki 280.00g</li><li><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>Pomarańcza 240.00g</li><li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li><li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li><li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li><li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li>Salami popularne 50.00g</li><li>Ogórek kwaszony 100.00g</li><li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li><li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li><li>Cytryna 2.00g</li></ol> |
| II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g   |  |  |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2251,3 kcal; **Białko:** 104,8 g; **Węglowodany:** 285,22 g; **w tym Cukry:** 81,62 g; **Tłuszcze:** 83,3 g; **NKT:** 21,4 g; **Błonnik:** 29,78 g; **Sól:** 7,6 g

| Dzień: 2 - Piątek, 2024-12-27  |   |  |
|--|---|--|
| I śniadanie  | obiad   | kolacja  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Pomidor 50.00g</li> <li>9. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>10. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa 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>2. <b>Makaron pełnoziarnisty z serem feta i szpinakiem 220.00g</b> składniki: <b>Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 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>3. Chrupki kukurydziane 25.00g</li> <li>4. Mandarynki 130.00g</li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Salatka śledziowa z warzywami 265.00g</b> składniki: Ziemniaki 38%, <b>Śledź marynowany 19%</b>, Cebula 11%, <b>Jaja gotowane 9%</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>, Ogórek kwaszony 8%, <b>Majonez 8%</b>, Fasola czerwona konserwowa 7%</li> <li>6. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>   |   |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2365,9 kcal; **Białko:** 92,8 g; **Węglowodany:** 331,99 g; w tym **Cukry:** 84,79 g; **Tłuszcze:** 81,5 g; **NKT:** 22,1 g; **Błonnik:** 33,71 g; **Sól:** 6,43 g

| Dzień: 3 - Sobota, 2024-12-28  |  |  |
|--|--|--|
| I śniadanie  | obiad  | kolacja  |
| <p>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>6. <b>Pasztet klasyczny sojowy sante 113.00g</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.]</p> <p>7. <b>Roszpinka 10.00g</b></p> <p>8. <b>Jabłko 150.00g</b></p> <p>9. <b>Pomidor 50.00g</b></p> <p>10. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p> | <p>1. <b>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Cebula 17%, <b>Bułki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 9%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</p> <p>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></p> <p>4. <b>Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 120.00g</b> składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. <b>Surówka ze świeżych warzyw 150.00g</b>, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</p> <p>6. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p> | <p>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>5. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></p> <p>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>7. <b>Ogórek 50.00g</b></p> <p>8. <b>Papryka czerwona 50.00g</b></p> <p>9. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>   |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2408,7 kcal; **Białko:** 89 g; **Węglowodany:** 341,49 g; w tym **Cukry:** 75,7 g; **Tłuszcze:** 83,2 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 31,27 g; **Sól:** 6,2 g

| <b>Dzień: 4 - Niedziela, 2024-12-29</b>  |   |   |
|--|---|---|
| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Banan 120.00g</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 łopatka 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</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>Gruszka 130.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Polędwica sopocka 60.00g</li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g  |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2132,4 kcal; **Białko:** 76,4 g; **Węglowodany:** 292,15 g; w tym **Cukry:** 94,1 g; **Tłuszcze:** 78,8 g; **NKT:** 21,7 g; **Błonnik:** 25,91 g; **Sól:** 5,26 g

**Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-12-30**

| I śniadanie  | obiad  | kolacja   |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</b></li> <li>7. <b>Szczypiorek 5.00g</b></li> <li>8. <b>Papryka czerwona 50.00g</b></li> <li>9. <b>Jabłko 150.00g</b></li> <li>10. <b>Mix sałat 10.00g</b></li> <li>11. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa jarzynowa 400.00g</b> składniki: <b>Ziemniaki średnio 42%, Kalafior 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 6%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Kapusta biała 4%, Pietruszka korzeń 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Pietruszka liście 1%</b></li> <li>2. <b>Śmietana 12% tłuszczu 15.00g</b></li> <li>3. <b>Zrazy wieprzowe smażone 90.00g</b> składniki: <b>Wieprzowina szynka surowa 52%, Cebula 15%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Jaja kurze całe 7%, Bułka tarta 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0%</b></li> <li>4. <b>Kasza jęczmienna perłowa 120.00g</b></li> <li>5. <b>Sos pieczarkowy 30.00g</b> składniki: <b>Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny mielony 0%</b></li> <li>6. <b>Surówka z kapusty białej 150.00g</b> składniki: <b>Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</b></li> <li>7. <b>Mandarynka 65.00g</b></li> <li>8. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</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 żółty 30.00g</b></li> <li>7. <b>Ogórek 50.00g</b></li> <li>8. <b>Sałata 5.00g</b></li> <li>9. <b>Pomidor 50.00g</b></li> <li>10. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</b></li> </ol> |
| <p>II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: <b>Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%</b></p>   |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2433,2 kcal; **Białko:** 90,9 g; **Węglowodany:** 373,81 g; **w tym Cukry:** 73,84 g; **Tłuszcze:** 70,1 g; **NKT:** 19 g; **Błonnik:** 28,81 g; **Sól:** 5,43 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><br/>składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Kura w galarecie 50.00g</b><br/>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>7. <b>Ser topiony 50.00g</b></li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>10. Rukola 10.00g</li> <li>11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa 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>Bułki pszenne zwykłe 7%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</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. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. Banan 60.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Szynkówka wieprzowa 50.00g</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <p>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p>  |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2229,2 kcal; **Białko:** 99,4 g; **Węglowodany:** 315,64 g; w tym **Cukry:** 78,61 g; **Tłuszcze:** 70,2 g; **NKT:** 22,1 g; **Błonnik:** 31,43 g; **Sól:** 7,01 g

**Dzień: 7 - Środa, 2025-01-01**

| I śniadanie  | obiad  | Kolacja  |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Kielbasa biała morliny 70.00g</b></li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Sałata 10.00g</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 S 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosołowa 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>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>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. <b>Mizeria z jogurtem 140.00g</b> składniki: Ogórek 85%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%</b></li> <li>5. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b></li> <li>6. Pomarańcza 120.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło polskie mlekovita 10.00g</b></li> <li>5. <b>Kielbasa żywiecka 60.00g</b></li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>8. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>9. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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>  |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2414,6 kcal; **Białko:** 92,6 g; **Węglowodany:** 314,35 g; **w tym Cukry:** 74,12 g; **Tłuszcze:** 92,5 g; **NKT:** 26,3 g; **Błonnik:** 22,96 g; **Sól:** 7,11 g

| Dzień: 8 - Czwartek, 2025-01-02   |  |  |
|---|--|--|
| I śniadanie   | obiad  | kolacja  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. Szynka wiejska 50.00g</li> <li>7. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. Pomidor 50.00g</li> <li>10. Roszponka 10.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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>2. <b>Spagetti z mięsem drobiowym duszone 220.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 49%, <b>Makaron bezjajeczny 38%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1%</li> <li>3. Banan 120.00g</li> <li>4. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ogonówka 60.00g</b></li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Papryka zielona 50.00g</li> <li>8. <b>Ser topiony 50.00g</b></li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>  |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2159,5 kcal; **Białko:** 108,3 g; **Węglowodany:** 278,79 g; **w tym Cukry:** 89,43 g; **Tłuszcze:** 72,3 g; **NKT:** 22,9 g; **Błonnik:** 19,81 g; **Sól:** 5,88 g



| Dzień: 9 - Piątek, 2025-01-03   |   |   |
|---|---|---|
| I śniadanie   | obiad   | kolacja   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zacierka na mleku 2% 350.00g</b><br/>składniki: <b>Mleko spożywcze 2%</b><br/><b> tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>7. <b>Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g</b></li> <li>8. <b>Ogórek 50.00g</b></li> <li>9. <b>Papryka czerwona 50.00g</b></li> <li>10. <b>Sałata 5.00g</b></li> <li>11. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b><br/>składniki: <b>Woda wodociągowa 95%,</b><br/><b>Cukier 4%, Herbata czarna 1%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 57%,</b><br/><b>Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%,</b><br/><b>Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 5%,</b><br/><b>Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%,</b><br/><b>Śmietana 12% tłuszczu 3%,</b><br/><b>Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%,</b><br/><b>Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%,</b><br/><b>Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%,</b><br/><b>Pieprz czarny mielony 0%</b></li> <li>2. <b>Dorsz. filety panierowane. smażone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%,</b><br/><b>Olej rzepakowy uniwersalny 10%,</b><br/><b>Bulka tarta 10%, Jaja kurze całe 6%,</b><br/><b>Mąka pszenna typ 500 4%</b></li> <li>3. <b>Ziemniaki 280.00g</b></li> <li>4. <b>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g</b> składniki: <b>Kapusta kwaszona 58%,</b><br/><b>Jabłko 17%, Marchew 13%,</b><br/><b>Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%,</b><br/><b>Cukier 2%</b></li> <li>5. <b>Mandarynka 65.00g</b></li> <li>6. <b>Chrupki kukurydziane 25.00g</b></li> <li>7. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 80%,</b><br/><b>Jabłko 16%, Cukier 4%,</b><br/><b>Aronia 0%</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 882% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g</b><br/>składniki: <b>Ziemniaki średnio 30%,</b><br/><b>Marchew 24%, Jabłko 9%,</b><br/><b>Ogórek kwaszony 9%,</b><br/><b>Jaja gotowane 7%,</b><br/><b>Groszek zielony 6%,</b><br/><b>Majonez 6%,</b><br/><b>Cebula 6%,</b><br/><b>Musztarda 3%,</b><br/><b>Pieprz czarny mielony 0%</b></li> <li>6. <b>Ser żółty 30.00g</b></li> <li>7. <b>Pomidor 100.00g</b></li> <li>8. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%,</b><br/><b>Cukier 4%,</b><br/><b>Herbata czarna 1%</b></li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>  |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2251,4 kcal; **Białko:** 89,7 g; **Węglowodany:** 338,19 g; **w tym Cukry:** 101,84 g; **Tłuszcze:** 66,9 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 31,35 g; **Sól:** 4,53 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>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 żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 2% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Serek wiejski lekki 150.00g</b></li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Pomidor 50.00g</li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 45%, Brokuły 18%, Marchew 8%, Ziemniaki średnio 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g</b> składniki: Jabłka pieczone 44%, Ryż biały 40%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 2%, Galaretka o smaku truskawkowym 2%, Kisiel o smaku truskawkowym 2%</li> <li>3. Banan 120.00g</li> <li>4. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Salami popularne 50.00g</li> <li>6. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>7. Papryka żółta 50.00g</li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>  |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2328,9 kcal; **Białko:** 83,6 g; **Węglowodany:** 344,18 g; **w tym Cukry:** 91,79 g; **Tłuszcze:** 73,2 g; **NKT:** 24,3 g; **Błonnik:** 21,01 g; **Sól:** 4,91 g