

**JADŁOSPIS 16.12.2024r. - 25.12.2024r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**  
**WĘGLOWODANÓW**

| <b>Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16</b>  |   |   |
|---|---|---|
| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Sałata 5.00g</li> <li>8. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</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 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>2. <b>Schab pieczony z rękawa 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g</li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17%</li> <li>6. Ogórek 100.00g</li> <li>7. Pomarańcza 120.00g</li> <li>8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 50.00g</b> [składniki: Wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony. Wyprodukowano z dodatkiem białka wieprzowego oraz białek mleka. Składniki: filet z piersi kurczaka 85%, woda, skrobia, sól, aromaty, glukoza, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białka <b>mleka</b>, białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: <b>soję, gluten, seler, gorczycę.</b>]</li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <b>II śniadanie:</b> jabłko 150.00g   |   |   |
| <b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 30.00g  |   |   |
| II kolacja: <b>chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 2500g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 30.00g</b> [składniki: Wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony. Wyprodukowano z dodatkiem białka wieprzowego oraz białek mleka. Składniki: filet z piersi kurczaka 85%, woda, skrobia, sól, aromaty, glukoza, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białka <b>mleka</b> , białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: <b>soję, gluten, seler, gorczycę.</b> ] |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2207,9 kcal; **Białko:** 96,1 g; **Węglowodany:** 303,98 g; w tym **Cukry:** 59,35 g; **Tłuszcze:** 73,7 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 28,28 g; **Sól:** 6,69 g

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17**

| I śniadanie  | obiad   | kolacja   |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b></li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego 90.00g gotowane</b> składniki: Wieprzowina łopatka 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b></li> <li>3. Ryż biały 20.00g</li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <p><b>II śniadanie:</b> Grejpfrut 120.00g</p>  |   |   |
| <p><b>Podwieczorek:</b> Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p>  |   |   |
| <p>II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g</b></p>   |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2120,5 kcal; **Białko:** 97,8 g; **Węglowodany:** 288,89 g; w tym **Cukry:** 50,99 g; **Tłuszcze:** 69,8 g; **NKT:** 18,7 g; **Błonnik:** 27,77 g; **Sól:** 6,09 g

**Dzień: 3 - Środa, 2024-12-18**

| I śniadanie  | obiad   | kolacja  |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. Polędwica sopocka 50.00g</li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Jabłko 150.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li>2. <b>Makaron z warzywami 250.00g</b> składniki: <b>Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 34%</b>, Wieprzowina szynka surowa 23%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 19%, Marchew 15%, Kukurydza konserwowa 8%, <b>Margaryna MR Słynne 1%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sos pomidorowy 30.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, <b>Mąka pszenna typ 500 10%</b>, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylija suszona 0%</li> </ul> </li> <li>4. <b>Buraki z jabłkami 150.00g</b> składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Pasta z ryby z marchewką 100.00g</b> składniki: <b>Miruna 58%</b>, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0%</li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <b>II śniadanie: jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, chrupki kukurydziane 30.00g</b>   |   |  |
| <b>Podwieczerek: marchew súpki 100.00g</b>   |   |  |
| <b>II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g</b>  |   |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2372,5 kcal; **Białko:** 99,6 g; **Węglowodany:** 342,93 g; w tym **Cukry:** 59,8 g; **Tłuszcze:** 76,1 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 41,77 g; **Sól:** 5,97 g

| <b>Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19</b>  |   |   |
|---|---|---|
| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: Jaja kurze całe 100%</li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li><b>Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 28%, Brokuł mrożony 28%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%</li> <li><b>Kasza jęczmienna perłowa 100.00g</b></li> <li>Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, bułka tarta 6%, margaryna MR słynne 6%</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>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Parówki jedyneczki 60.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Sałata 5.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <b>II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 250.00g, Seler naciowy słupki 100.00g</b>  |   |   |
| <b>Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g</b>  |   |   |
| <b>II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g</b>   |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2057,8 kcal; **Białko:** 85,4 g; **Węglowodany:** 277,18 g; **w tym Cukry:** 52,87 g; **Tłuszcze:** 74,9 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 33,75 g; **Sól:** 6,51 g

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20**

| I śniadanie  | obiad   | kolacja  |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></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>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</b> składniki: Marchew 25%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 19%</b>, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%, Por 2%</li> <li><b>Ryba po grecku 200.00g duszona z parowaniem</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 48%</b>, Pomidor 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Surówka 55.00g składniki: Sałata 35.00g <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> </ol> |
| <b>II śniadanie:</b> Pomarańcza 120.00g  |   |  |
| <b>Podwieczorek:</b> Gruszka 130.00g   |   |  |
| II kolacja: <b>chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g</b>  |   |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2380,6 kcal; **Białko:** 112,7 g; **Węglowodany:** 336,98 g; w tym **Cukry:** 52,01 g; **Tłuszcze:** 73,1 g; **NKT:** 22 g; **Błonnik:** 38,32 g; **Sól:** 4,68 g

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21**

| I śniadanie   | obiad  | kolacja   |
|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><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><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana 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> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g</b><br/>składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><b>Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g</b><br/>składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Przyprawa Jarzynka 1%</li> <li>Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g</li> <li>Ryż brązowy 90.00g</li> <li>Surówka 140.00g składniki: Brokuły 120.00g, <b>Bułka tarta 10.00g, Margaryna MR słynne 10.00g</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <b>II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g</b>  |  |   |
| <b>Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g</b>  |  |   |
| <b>II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser topiony edamski 50.00g</b>  |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2161,7 kcal; **Białko:** 99,6 g; **Węglowodany:** 305,78 g; **w tym Cukry:** 40,58 g; **Tłuszcze:** 68,2 g; **NKT:** 18,4 g; **Błonnik:** 36,91 g; **Sól:** 6,51 g

| Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22  |  |  |
|---|--|--|
| 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>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Salata 5.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3%</li> <li><b>Pieczeń rzymska pieczona 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, <b>Bułki pszenne zwykłe 13%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Bułka tarta 10%</b>, Sól biała 0%</li> <li><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>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Pomidor 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>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</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>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li><b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herba ta czarna 1%</li> </ol> |
| <b>II śniadanie:</b> Mandarynka 65.00g  |  |  |
| <b>Podwieczorek:</b> Chrupki kukurydziane 30.00g  |  |  |
| II kolacja: <b>chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab na kartki zpm ruda śląska 30.00g</b> [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]  |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2265,1 kcal; **Białko:** 114,2 g; **Węglowodany:** 290,44 g; w tym **Cukry:** 51,26 g; **Tłuszcze:** 78,1 g; **NKT:** 20,3 g; **Błonnik:** 28,51 g; **Sól:** 6,71 g

**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2024-12-23**

| I śniadanie  | obiad  | kolacja  |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>8. Pomidor 90.00g</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>Makaron dwujajeczny 8%</b>, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. <b>Risotto z mięsem i warzywami 220.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>3. <b>Sos pomidorowy 30.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, <b>Mąka pszenna typ 500 10%</b>, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>4. Surówka z warzyw gotowanych 150.00g składniki: kalafior mrożony 87%, <b>Margaryna MR słynne 7%</b>, <b>Bułka tarta 6%</b></li> <li>5. Gruszka 130.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. Pasta mięsna 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 65%, Marchew 30%, Pietruszka korzeń 5%, Sól biała 0%</li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. Pomidor 90.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| <b>II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>  |  |  |
| <b>Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g</b>  |  |  |
| <b>II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g</b>   |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2412,8 kcal; **Białko:** 102,7 g; **Węglowodany:** 288,18 g; w tym **Cukry:** 51,97 g; **Tłuszcze:** 101 g; **NKT:** 28,4 g; **Błonnik:** 30,17 g; **Sól:** 5,41 g



**Dzień: 9 - Wtorek, 2024-12-24**

| I śniadanie  | obiad  | kolacja  |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Salata 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 chłopska 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemiaki średnio 20%, Marchew 10%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Jaja kurze całe 1%</b>, Przyprawa Jarzynka 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Ryż z warzywami 250.00g</b> składniki: Ryż biały 42%, Marchew 19%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 19%, Kukurydza konserwowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, <b>Margaryna MR Słynne 1%</b></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>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Ryba w galarecie 200.00g</b> składniki: <b>Dorsz filet bez skóry mrożony 58%</b>, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 12%, Pietruszka korzeń 6%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna 1%</li> <li><b>Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 200.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 33%, Marchew 27%, <b>Jaja gotowane 17%</b>, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> <li>Cytryna 2.00g</li> </ol> |
| <b>II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>   |  |  |
| <b>Podwieczorek: Jabłko 150.00g</b>  |  |  |
| <b>II kolacja: chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>   |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2444,1 kcal; **Białko:** 106,5 g; **Węglowodany:** 353,47 g; w tym **Cukry:** 54,87 g; **Tłuszcze:** 75,1 g; **NKT:** 12,4 g; **Błonnik:** 36,3 g; **Sól:** 5,09 g

**Dzień: 10 - Środa, 2024-12-25**

| 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>Chleb żytni razowy 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>5. <b>Polędwica sopocka 60.00g</b></p> <p>6. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> | <p>1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 10%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, 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. Ziemniaki średnio 280.00g</p> <p>5. <b>Surówka z marchwi i jabłek 150.00g</b> składniki: Marchew 53%, Jabłko 33%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%</b></p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p> | <p>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. <b>Szynka wiejska 60.00g</b></p> <p>5. <b>Ser twarogowy półtusty 50.00g</b></p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> <p>8. Cytryna 2.00g</p> |
| <b>II śniadanie:</b> Pomarańcza 120.00g  |  |   |
| <b>Podwieczorek:</b> Grejpfrut 120.00g   |  |   |
| II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Szynka wiejska 30.00g</b>   |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2089,6 kcal; **Białko:** 102,7 g; **Węglowodany:** 262,62 g; w tym **Cukry:** 59,91 g; **Tłuszcze:** 76,4 g; **NKT:** 22,7 g; **Błonnik:** 29,76 g; **Sól:** 7,49 g