

**JADŁOSPIS 16.12.2024r. - 25.12.2024r.**  
**DIETA PODSTAWOWA**

<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 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% tł. 10.00g</b></li> <li>6. <b>Kiełbasa śląska 70.00g</b></li> <li>7. Ogórek zielony 50.00g</li> <li>8. Pomidor 50.00g</li> <li>9. Miód pszczele 30.00g</li> <li>10. Sałata 5.00g</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 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, <b>Boczek wędzony 1%</b>, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Schab pieczony z rękawa 130.00g</b> 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Surówka mix sałat 43.00g składniki: Mix sałat 81% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Pieprz czarny mielony 2%</li> <li>5. Pomarańcza 200.00g</li> <li>6. <b>Chałka zdobna 50.00g</b></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% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 60.00g</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>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. 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:** 2330,9 kcal; **Białko:** 90,1 g; **Węglowodany:** 337,37 g; **w tym Cukry:** 71,21 g; **Tłuszcze:** 74,4 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 24,73 g; **Sól:** 5,86 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 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% tł. 10.00g</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>7. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>8. Szczypiorek 5.00g</li> <li>9. Pomidor 90.00g</li> <li>10. Roszponka 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 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 rosółowa z kurczaka 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Bigos popularny 300.00g</b> składniki: Kapusta biała 63%, Wieprzowina łopatka 16%, Marchew 10%, Kiełbasa zwyczajna 3%, Wieprzowina boczek bez kości 3%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Gruszka 130.00g</li> <li>5. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. 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% tł. 10.00g</b></li> <li>5. Szyńka wędzona z kija zpm ruda śląska 60.00g [składniki: Szyńka wieprzowa, wędzona, parzona. Składniki: mięso wieprzowe, sól, glukoza, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan, karagen, aromaty, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]</li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Papryka żółta 50.00g</li> <li>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>

II kolacja: kanapka z wędliną: **chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g**, Szyńka wędzona z kija zpm ruda śląska 30.00g [składniki: Szyńka wieprzowa, wędzona, parzona. Składniki: mięso wieprzowe, sól, glukoza, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan, karagen, aromaty, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]

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

**Wartość energetyczna:** 2203,3 kcal; **Białko:** 102 g; **Węglowodany:** 309,14 g; **w tym Cukry:** 76,12 g; **Tłuszcze:** 68,1 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 27,35 g; **Sól:** 6,41 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 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% tł. 10.00g</b></li> <li>6. Polędwica sopocka 50.00g</li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Pomarańcza 120.00g</li> <li>9. Rukola 10.00g</li> <li>10. 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 fasolowa 350.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, <b>Boczek wędzony 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>2. <b>Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g</b> składniki: Truskawki mrożone 44%, <b>Makaron bez jajeczny 33%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%</b>, Cukier 4%, <b>Margaryna MR Słynne 1%</b>, <b>Cukier waniliowy 0%</b></li> <li>3. Melon 100.00g</li> <li>4. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b></li> <li>5. <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% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Paprykarz szczeciński 100.00g</b></li> <li>6. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>7. Ogórek świeży 50.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</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:** 2393,8 kcal; **Białko:** 91,3 g; **Węglowodany:** 370,43 g; **w tym Cukry:** 87,76 g; **Tłuszcze:** 67,7 g; **NKT:** 17 g; **Błonnik:** 31,52 g; **Sól:** 6,85 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19		
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 94%, Kawa INKA 2%,</b> cukier 4%</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% tł. 10.00g</b></li> <li>6. <b>Pasztet domowy 70.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 53%, Wątróbka kurczaka 27%, <b>Bułki pszenne zwykłe 7%,</b> Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Papryka żółta 50.00g</li> <li>9. Szpinak liście baby 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 41%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>Seler korzeniowy 2%,</b> Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony</b> składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%,</li> <li>3. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 100.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>5. Mandarynki 130.00g</li> <li>6. 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% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Parówki jedyneczki premium 60.00g</b></li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Ogórek świeży 50.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</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, Musli pełnoziarniste 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%,</b> Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2120,3 kcal; **Białko:** 83,3 g; **Węglowodany:** 302,73 g; w tym **Cukry:** 73,19 g; **Tłuszcze:** 70,7 g; **NKT:** 16,3 g; **Błonnik:** 30,36 g; **Sól:** 5,56 g

**Dzień: 5 - Piątek, 2024-12-20**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 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% tł. 10.00g</b></li> <li>6. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Miód pszczeli 30.00g</li> <li>9. Jabłko 70.00g</li> <li>10. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</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>Krupnik jęczmienny 400.00g</b> składniki: Marchew 25%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 19%</b>, Ziemniaki średnio 18%, Pietruszka korzeń 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b> Koper ogrodowy 4%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%, Por 2%</li> <li>2. <b>Ryba po grecku 220.00g duszna z parowaniem</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 46%</b>, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Surówka ze świeżych warzyw 220.00g składniki: Por 55%, Marchew 23%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14%</b>, Jabłko 9%,</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% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. <b>Majonez 20.00g</b></li> <li>7. Szczypiorek 10.00g</li> <li>8. Pomidor 90.00g</li> <li>9. Sałata 10.00g</li> <li>10. <b>Kawa inka na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, Cukier 4%</b></li> </ol>
<p>II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2466,8 kcal; **Białko:** 106,7 g; **Węglowodany:** 368,86 g; **w tym Cukry:** 70,67 g; **Tłuszcze:** 70,4 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 35,08 g; **Sól:** 5,02 g

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21**

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>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% tł. 10.00g</b></li> <li>6. Szynka wiejska 50.00g</li> <li>7. Ogórek 100.00g</li> <li>8. 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>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g</b> 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>2. <b>Śmietana 18% tłuszczu 15.00g</b></li> <li>3. <b>Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Zioła prowansalskie 0%</li> <li>4. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g</li> <li>5. Ryż brązowy 90.00g</li> <li>6. <b>Margaryna MR słynne 3.00g</b></li> <li>7. Surówka ze świeżych warzyw 200.00g składniki: Cukinia 60%, Marchew 30%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b></li> <li>8. 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% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 90.00g</li> <li>7. Sałata 10.00g</li> <li>8. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>

II kolacja: kanapka z wędliną: **chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ogonówka 30.00g**

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

**Wartość energetyczna:** 2200,5 kcal; **Białko:** 96,7 g; **Węglowodany:** 330,5 g; w tym **Cukry:** 64,9 g; **Tłuszcze:** 61,6 g; **NKT:** 14,1 g; **Błonnik:** 31,81 g; **Sól:** 4,77 g

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%,</b> 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% tł. 10.00g</b></li> <li>6. Baleron gotowany 50.00g</li> <li>7. Gruszka 130.00g</li> <li>8. Sałata 5.00g</li> <li>9. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>10. <b>Musli z rodzynkami i orzechami 30.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g</b> składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, <b>Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe 12%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%, <b>Por 2%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Kotlet mielony wieprzowy 80.00g smażony</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 57%, <b>Bułki pszenne zwykłe 15%, Bułka tarta 11%</b>, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta biała 57%, Jabłko 16%, Marchew 16%, Cebula 8% , Olej rzepakowy uniwersalny 3%</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% tł. 10.00g</b></li> <li>5. 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>6. <b>Jaja gotowane 25.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%</b>, Herbata czarna 1%, cukier 4%</li> </ol>

II kolacja: kanapka z wędliną: **chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g**, 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.]

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

**Wartość energetyczna:** 2409,3 kcal; **Białko:** 97,1 g; **Węglowodany:** 341,38 g; **w tym Cukry:** 92,13 g; **Tłuszcze:** 80,2 g; **NKT:** 18,7 g; **Błonnik:** 33,45 g; **Sól:** 6,36 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 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% tł. 10.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>8. Szczypiorek 10.00g</li> <li>9. Papryka zielona 50.00g</li> <li>10. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</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 z soi z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 25%, Marchew 21%, Pietruszka korzeń 12%, <b>Seler korzeniowy 12%</b>, Por 12%, <b>Soja nasiona suche 11%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Pietruszka liście 2%, Porcja rosółowa z kurczaka 2%, Majeranek suszony 1%</li> <li>2. <b>Ziemniaki bryzganę duszone 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 91%, <b>Boczek wędzony 4%</b>, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>3. Ogórek kwaszony 100.00g</li> <li>4. <b>Zsiadłe mleko 500.00g</b></li> <li>5. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b></li> <li>6. 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 2% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pasta mięsna 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Marchew 20%, Cebula 10%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: chrupki kukurydziane 30.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2469,6 kcal; **Białko:** 98,6 g; **Węglowodany:** 356,4 g; **w tym Cukry:** 78,8 g; **Tłuszcze:** 81,1 g; **NKT:** 22,2 g; **Błonnik:** 40,62 g; **Sól:** 6,5 g

**Dzień: 9 - Wtorek, 2024-12-24**

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 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% tł. 10.00g</b></li> <li>6. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Sałata 10.00g</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 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%</li> <li>2. <b>Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g</b> składniki: <b>Jabłka pieczone 44%</b>, Ryż biały 40%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b>, Cukier 2%, Galaretko o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 2%, Kisiel o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100 ml 2%</li> <li>3. Kiwi 80.00g</li> <li>4. 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% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Salatka śledziowa 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 36%, <b>Śledź marynowany 25%</b>, Cebula 11%, Ogórek kwaszony 11%, <b>Majonez 7%</b>, Fasola czerwona konserwowa 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, <b>Musztarda 1%</b></li> <li>6. Bigos z grzybami 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 71%, Pieczarka uprawna świeża 19%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Grzyby leśne - mieszanka (borowik, podgrzybek, kurka, maślak) 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 0%, Sól biała 0%</li> <li>7. <b>Ryba smażona 100.00g</b> składniki: <b>Mintaj mrożony 66%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>Bułka tarta 8%</b>, Skrobia ziemniaczana 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</li> <li>8. Papyryka czerwona 90.00g</li> <li>9. Rukola 10.00g</li> <li>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> <li>11. Cytryna 2.00g</li> </ol>
<p>II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2476,7 kcal; **Białko:** 89,7 g; **Węglowodany:** 364,58 g; w tym **Cukry:** 79,95 g; **Tłuszcze:** 79,7 g; **NKT:** 11,9 g; **Błonnik:** 29,17 g; **Sól:** 6,89 g

**Dzień: 10 - Środa, 2024-12-25**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</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% tł. 10.00g</b></p> <p>6. <b>Kielbasa śląska 70.00g</b></p> <p>7. <b>Chrzan tarty 10.00g</b></p> <p>8. Pomidor 90.00g</p> <p>9. Roszponka 10.00g</p>	<p>1. <b>Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Marchew 10%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Cukier 0%</p> <p>2. <b>Żeberka wieprzowe. duszone 150.00g</b> składniki: Wieprzowiana żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Mandarynki 120.00g</p> <p>5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</p> <p>6. Mandarynki 130.00g</p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g 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% tł. 10.00g</b></p> <p>5. <b>Półdewica sopocka 50.00g</b></p> <p>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>7. Papryka zielona 50.00g</p> <p>8. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p> <p>10. Cytryna 2.00g</p>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2386,8 kcal; **Białko:** 85,4 g; **Węglowodany:** 306,24 g; **w tym Cukry:** 85,92 g; **Tłuszcze:** 98 g; **NKT:** 26,8 g; **Błonnik:** 31,39 g; **Sól:** 6,08 g