

**JADŁOSPIS 16.12.2024r. - 25.12.2024r.**  
**DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ**

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-12-16		
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 bez jajeczny 10%</b></li> <li>2. <b>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>4. <b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Pomidor 50.00g</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 grochowa 350.00g</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 250.00g</li> <li>4. Surówka mix sałat 43.00g składniki: Mix sałat 81% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Rospzonka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Pieprz czarny mielony 2%</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 baltonowski 25.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</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 pszenny bezglutenowy, białka mleka, 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. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Koktajl z owocami: kefir 2% tłuszczu 200.00g, banan 50.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Mandarynki 130.00g, herbatniki 20.00g		
<b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 25.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2272,9 kcal; **Białko:** 102,8 g; **Węglowodany:** 274,23 g; **w tym Cukry:** 67,92 g; **Tłuszcze:** 89,4 g; **NKT:** 19,8 g; **Błonnik:** 20,35 g; **Sól:** 4,51 g

**Dzień: 2 - Wtorek, 2024-12-17**

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. <b>Ser żółty 50.00g</b></p> <p>5. Kielki rzodkiewki 5.00g</p> <p>6. Pomidor 70.00g</p> <p>7. Roszponka 10.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>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%</p> <p>2. <b>Bigos popularny 250.00g</b> składniki: Kapusta biała 63%, Wieprzowina łopatka 19%, Marchew 10%, 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%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Winogrona 100.00g</p> <p>5. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>6. Kompot ze świeżych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. Szynka wędzona z kija zpm ruda śląska 50.00g [składniki: Szynka wieprzowa, wędzona, parzona. Składniki: mięso wieprzowe, sól, glukoza, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan, karagen, aromaty, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]</p> <p>4. <b>Serek wiejski lekki 150.00g</b></p> <p>5. Ogórek 50.00g</p> <p>6. Papryka żółta 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<p><b>II śniadanie: ciasto drożdżowe 40.00g, melon 100.00g</b></p>		
<p><b>Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g</b></p>		
<p>II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 37%</b>, <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b>, Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2190,9 kcal; **Białko:** 99,3 g; **Węglowodany:** 268,4 g; **w tym Cukry:** 73,28 g; **Tłuszcze:** 85,8 g; **NKT:** 25,8 g; **Błonnik:** 26,46 g; **Sól:** 4,87 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>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Papryka żółta 50.00g</li> <li>8. Rukola 10.00g</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 fasolowa 300.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 31%, Fasola biała nasiona suche 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 8%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, <b>Boczek wędzony 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>2. <b>Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g</b> składniki: Truskawki 45%, <b>Makaron bez jajeczny 34%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%</b>, <b>Margaryna MR Słynne 1%</b>, <b>Cukier waniliowy 0%</b></li> <li>3. Melon 100.00g</li> <li>4. <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>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>4. <b>Pasta z ryby z marchewką 100.00g</b> składniki: <b>Miruna 51%</b>, Marchew 25%, Cebula 13%, Pietruszka korzeń 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>5. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>6. Sałata 5.00g</li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> galaretka owocowa 200.00g, jabłko 150.00g		
<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 25.00g, pomarańcza 120.00g		
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2199,3 kcal; **Białko:** 93,2 g; **Węglowodany:** 308,72 g; **w tym Cukry:** 68,41 g; **Tłuszcze:** 72,3 g; **NKT:** 15 g; **Błonnik:** 29,74 g; **Sól:** 3,94 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-12-19		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b> 2. <b>Bułka grahamka 50g</b> 3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b> 4. Szyńka z piersi kurczaka 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Papryka żółta 50.00g 7. Szpinak liście baby 10.00g 8. Miód pszczeli 30.00g	1. <b>Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 300.00g</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% 2. <b>Gulasz mięsny z warzywami 200g duszony</b> składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50%, Wieprzowina szynka surowa 30%, Marchew 20%, 3. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 90.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Mandarynki 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b> 2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b> 3. <b>Ogonówka 60.00g</b> 4. Pomidor 50.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Sałata 5.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
<b>II śniadanie:</b> koktajl z owocami: kefir 2% tłuszczu 200.00g, truskawki mrożone 50.00g		
<b>Podwieczorek:</b> jabłko 150.00g; <b>Biszkopty okrągłe 20.00g</b>		
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:** 2063,2 kcal; **Białko:** 84,6 g; **Węglowodany:** 267,9 g; w tym **Cukry:** 70,31 g; **Tłuszcze:** 78,7 g; **NKT:** 13,5 g; **Błonnik:** 27,73 g; **Sól:** 4,59 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% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li>2. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>4. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</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>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g</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>2. <b>Ryba po grecku 2016 (dieta ogólna) 200.00g</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 250.00g</li> <li>4. Surówka ze świeżych warzyw 190.00g składniki: Por 53%, Marchew 16%, Jabłko 16%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%</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 baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. <b>Majonez 20.00g</b></li> <li>6. Szczypiorek 10.00g</li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Sałata 10.00g</li> <li>9. <b>Kawa inka na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> </ol>

**II śniadanie:** Melon 100.00g, herbatniki 15.00g

**Podwieczorek:** Banan 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g

II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g**

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

**Wartość energetyczna:** 2417,8 kcal; **Białko:** 111,2 g; **Węglowodany:** 323,03 g; w tym **Cukry:** 68,51 g; **Tłuszcze:** 82,3 g; **NKT:** 14,6 g; **Błonnik:** 30,48 g; **Sól:** 3,43 g

**Dzień: 6 - Sobota, 2024-12-21**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%</b>, <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></p> <p>2. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. Szynka wiejska 50.00g</p> <p>5. Ogórek 100.00g</p> <p>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 350.00g</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%</p> <p>2. <b>Śmietana 12% tłuszczu 15.00g</b></p> <p>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%</p> <p>4. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g</p> <p>5. Ryż brązowy 90.00g</p> <p>6. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Cukinia 59%, Marchew 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14%</b></p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. <b>Ogonówka 50.00g</b></p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g, Gruszka 130.00g</b>		
<b>Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g</b>		
<b>II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ogonówka 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2294,5 kcal; **Białko:** 107,2 g; **Węglowodany:** 310,04 g; w tym **Cukry:** 64,31 g; **Tłuszcze:** 76,8 g; **NKT:** 15 g; **Błonnik:** 33,32 g; **Sól:** 4,03 g

**Dzień: 7 - Niedziela, 2024-12-22**

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 baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>5. <b>Parówki jedyneczki premium 60.00g</b></p> <p>6. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></p> <p>7. Ogórek 50.00g</p> <p>8. Pomidor 50.00g</p> <p>9. Sałata 5.00g</p>	<p>1. <b>Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g składniki:</b> Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, <b>Pietruszka korzeń 13%</b>, <b>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%</p> <p>2. <b>Kotlet mielony wieprzowy 80.00g smażony składniki:</b> Wieprzowina szynka surowa 57%, <b>Bułki pszenne zwykłe 15%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 167.00g składniki: Kapusta biała 72%, Jabłko 12%, Marchew 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. Schab duszony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>4. Ogórek 50.00g</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. <b>Bawarka 250.00g składniki:</b> Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie:</b> mandarynka 65.00g		
<b>Podwieczorek:</b> jabłko 150.00g		
<b>II kolacja:</b> <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b> , <b>Musli z owocami suszonymi 25.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2257,6 kcal; **Białko:** 99,6 g; **Węglowodany:** 265,82 g; **w tym Cukry:** 68,84 g; **Tłuszcze:** 94,4 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 27,13 g; **Sól:** 3,81 g

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

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Papryka zielona 50.00g</p> <p>7. Szczypiorek 10.00g</p> <p>8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa z soi 350.00g</b> składniki: Ziemiaki 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%</p> <p>2. <b>Ziemiaki bryzgane 400.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 91%, <b>Boczek wędzony 4%</b>, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. <b>Zsiadłe mleko 500.00g</b></p> <p>4. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>5. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b></p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g</b></p> <p>3. <b>Pasta mięsna 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Marchew 20%, Cebula 10%, <b>Seler korzeniowy 10%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie:</b> Melon 100.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Winogrona 80.00g		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2390,6 kcal; **Białko:** 100,9 g; **Węglowodany:** 303,69 g; w tym **Cukry:** 68,27 g; **Tłuszcze:** 94,3 g; **NKT:** 23 g; **Błonnik:** 38,35 g; **Sól:** 5,51 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 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li><li>2. <b>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b></li><li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li><li>4. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li><li>5. Pomidor 90.00g</li><li>6. Sałata 10.00g</li><li>7. 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 chłopska 350.00g</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 200.00g</b> składniki: <b>Jabłka pieczone 48%, Ryż biały 43%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b></li><li>3. Pomarańcza 120.00g</li><li>4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></li><li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li><li>3. <b>Sałatka 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%, Musztarda 1%</b></li><li>4. <b>Bigos z grzybami 150.00g</b> 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>5. <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>6. Papryka czerwona 90.00g</li><li>7. Rukola 10.00g</li><li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li><li>9. Cytryna 2.00g</li></ol>
<b>II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 200.00g, Truskawki mrożone 50.00g</b>		
<b>Podwieczorek: Gruszka 130.00g</b>		
<b>II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2431 kcal; **Białko:** 90,6 g; **Węglowodany:** 321,08 g; w tym **Cukry:** 63,08 g; **Tłuszcze:** 93,4 g; **NKT:** 12,7 g; **Błonnik:** 28,59 g; **Sól:** 4,91 g

Dzień: 10 - Środa, 2024-12-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li><li>2. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></li><li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li><li>4. <b>Polędwica sopocka 50.00g</b></li><li>5. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li><li>6. Pomidor 90.00g</li><li>7. Roszponka 10.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>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 rosółowa 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%</li><li>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></li><li>3. Ziemniaki 250.00g</li><li>4. Mandarynki 120.00g</li><li>5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</li><li>6. Mandarynki 130.00g</li><li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li><li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li><li>3. Szynka wiejska 50.00g</li><li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li><li>5. Papryka zielona 50.00g</li><li>6. Papryka czerwona 50.00g</li><li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li><li>8. Cytryna 2.00g</li></ol>
<b>II śniadanie:</b> Pomarańcza 120.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150.00g, <b>Biszkopty okrągłe 20.00g</b>		
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2371,8 kcal; **Białko:** 95,6 g; **Węglowodany:** 251,57 g; w tym **Cukry:** 85,84 g; **Tłuszcze:** 115,3 g; **NKT:** 29,7 g; **Błonnik:** 27,6 g; **Sól:** 5,36 g