

**JADŁOSPIS 15.01.2025r. - 24.01.2025r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

<b>Dzień: 1 - Środa, 2025-01-15</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<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 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Parówki jedyneczki indykpol premium 64.00g</b></li> <li>5. <b>Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Sałata 5.00g</li> <li>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa tradycyjna 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 14%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Ziemniaki średnio 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pietruszka liście 1%, Koper liście 1%</li> <li>2. <b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, <b>Mąka pszena typ 500 5%</b>, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g</li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. <b>Marchew oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 87%, <b>Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 7%</b></li> <li>6. Jabłko 150.00g</li> <li>7. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</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 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>3. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li>4. Pomidor 100.00g</li> <li>5. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>
<b>II kolacja: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Pierś drobiowa gotowana premium 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2225,8 kcal; **Białko:** 102 g; **Węglowodany:** 329,19 g; **w tym Cukry:** 87,68 g; **Tłuszcze:** 62 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 28,8 g; **Sól:** 5,87 g

<b>Dzień: 2 - Czwartek, 2025-01-16</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<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 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. Szynka z piersi kurczaka 50.00g</p> <p>5. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Sałata 10.00g</p> <p>8. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ziemniaki średnio 7%, Brokuły 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>2. <b>Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczona 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, <b>Bulki pszenne zwykłe 14%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bulka tarta 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></p> <p>5. Chrupki kukurydziane 30.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>3. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></p> <p>4. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<b>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2160,7 kcal; **Białko:** 89,8 g; **Węglowodany:** 337,37 g; **w tym Cukry:** 58,93 g; **Tłuszcze:** 55 g; **NKT:** 12,6 g; **Błonnik:** 22,07 g; **Sól:** 6,86 g

<b>Dzień: 3 - Piątek, 2025-01-17</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chałka 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 100.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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%</b>, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li><b>Dorsz. pulpet 100.00g pieczone</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 12%</b>, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, <b>Bułka tarta 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li><b>Buraki z jabłkami 150.00g</b> składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%</li> <li>Pomarańcza 120.00g</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 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Marchew 27%, <b>Jaja kurze całe 17%</b>, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Sałata 5.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 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:** 2196,4 kcal; **Białko:** 82,7 g; **Węglowodany:** 335,45 g; w tym **Cukry:** 95,93 g; **Tłuszcze:** 64,4 g; **NKT:** 11,6 g; **Błonnik:** 28,37 g; **Sól:** 3,5 g

<b>Dzień: 4 -Sobota, 2025-01-18</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, <b>Kasza manna 10%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <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%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>2. <b>Kasza jęczmienna perłowa 140.00g</b></p> <p>3. <b>Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 26%, Brokuł mrożony 26%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%</p> <p>4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, <b>bułka tarta 6%</b>, <b>margaryna MR słynne 6%</b></p> <p>5. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>3. <b>Parówki jedyneczki indykpol 60.00g</b></p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Sałata 5.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g 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:** 2238 kcal; **Białko:** 91,4 g; **Węglowodany:** 325,19 g; w tym **Cukry:** 66,45 g; **Tłuszcze:** 69,5 g; **NKT:** 21,7 g; **Błonnik:** 27,05 g; **Sól:** 4,62 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2025-01-19		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 45, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>Miód pszczeli 30.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b></li> <li><b>Ryba z pieca 130.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Surówka 55.00g składniki: Sałata 64%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36%</b></li> <li>Banan 120.00g</li> <li>Chrupki kukurydziane 30.00g</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 75.00g</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>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 46%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 50%</b>, Cukier 4%, Herbata czarna w 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g</b> , <b>Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g</b> , Schab pieczony 30.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%		

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

**Wartość energetyczna:** 2236,2 kcal; **Białko:** 107,9 g; **Węglowodany:** 313,47 g; **w tym Cukry:** 85,45 g; **Tłuszcze:** 65,7 g; **NKT:** 19 g; **Błonnik:** 20,51 g; **Sól:** 6,11 g

<b>Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-01-20</b>		
<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 45, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Miód pszczeleli 50.00g</p>	<p>1. <b>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka 140.00g składniki: Brokuły 86%, <b>Bułka tarta 7%, Margaryna MR słynne 7%</b></p> <p>5. <b>Chałka 50.00g</b></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 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>3. <b>Ogonówka 50.00g</b></p> <p>4. Pomidor 90.00g</p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Ogonówka 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2071 kcal; **Białko:** 86 g; **Węglowodany:** 306,87 g; **w tym Cukry:** 78,04 g; **Tłuszcze:** 60,7 g; **NKT:** 13,5 g; **Błonnik:** 23,62 g; **Sól:** 4,5 g

**Dzień: 7 - Wtorek, 2025-01-21**

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 75.00g</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. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Jabłko 150.00g</li> <li>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <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%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 33%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, <b>Bułki pszenne zwykłe 13%</b>, Marchew 13%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Pietruszka liści 1%</li> <li>3. <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>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Surówka: pomidor 120.00g</li> <li>6. <b>Herbatniki 40.00g</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 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>3. Schab na kartki zpm ruda śląska 50.00g [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan sodu, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]</li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%</b>, 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 sodu, 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:** 2375,8 kcal; **Białko:** 116 g; **Węglowodany:** 337,49 g; **w tym Cukry:** 88,45 g; **Tłuszcze:** 68,3 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 26,87 g; **Sól:** 6,68 g

**Dzień: 8 - Środa, 2025-01-22**

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Makaron na mleku 2% 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny 10%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p> <p>7. Pomidor 90.00g</p> <p>8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 10%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 8%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>2. <b>Risotto z mięsem i warzywami duszone 220.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. Jabłko 150.00g</p> <p>5. <b>Biszkopty okrągłe 40.00g</b></p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g</b></p> <p>3. <b>Połędwica z piersi indyka 50.00g</b></p> <p>4. Pomidor 90.00g</p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p>II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2239,4 kcal; **Białko:** 88,1 g; **Węglowodany:** 321,94 g; w tym **Cukry:** 95,93 g; **Tłuszcze:** 71,5 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 22,22 g; **Sól:** 3,76 g



Dzień: 9 - Czwartek, 2025-01-23		
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 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li>5. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Sałata 5.00g</li> <li>8. Jabłko 150.00g</li> <li>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, <b>Bułka tarta 7%, Margaryna mr słynne 7%</b></li> <li>5. Pomarańcza 120.00g</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 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>3. <b>Parówki jedyneczki indykpol 60.00g</b></li> <li>4. Pomidor 90.00g</li> <li>5. Sałata 10.00g</li> <li>6. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%</b>, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2139,8 kcal; **Białko:** 91,5 g; **Węglowodany:** 307,84 g; **w tym Cukry:** 88,27 g; **Tłuszcze:** 66,6 g; **NKT:** 18,4 g; **Błonnik:** 28,84 g; **Sól:** 5,53 g

<b>Dzień: 10 - Piątek, 2025-01-24</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%</b>, Płatki kukurydziane 20%</li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</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>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 7%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Makaron z białym serem 200.00g</b> składniki: <b>Makaron bez jajeczny 62%</b>, <b>Ser twarogowy półtłusty 31%</b>, <b>Masło prawdziwe 82% tł. 8%</b></li> <li>Banan 120.00g</li> <li>Sok pomidorowy 250.00g</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 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Pasta z ryby 145.00g</b> składniki: <b>Ryba z pieca 69%</b> (składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%), Marchew 28%, Oliwa z oliwek 3%</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna 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:** 2395,4 kcal; **Białko:** 106,7 g; **Węglowodany:** 349,99 g; **w tym Cukry:** 82,46 g; **Tłuszcze:** 68,7 g; **NKT:** 11,6 g; **Błonnik:** 25,21 g; **Sól:** 6,04 g