

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

<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%</b> <b>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. <b>Parówki jedynecki indykpol premium 64.00g</b></li> <li>7. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>8. Papryka zielona 50.00g</li> <li>9. Sałata 5.00g</li> <li>10. 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 grochowa 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 46%, <b>Seler korzeniowy 12%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, <b>Boczek wędzony Morliny 3%</b>, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0%</li> <li>2. <b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, <b>Mąka pszena typ 500 4%</b>, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, 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>Surówka colesław 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 14%, Cebula 7%, <b>Majonez 4%</b>, <b>Śmietana 18%</b> <b>tłuszczu 4%</b>, Cukier 2%, Sól biała 0%</li> <li>6. Gruszka 130.00g</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 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. Szyunka z piersi kurczaka 50.00g</li> <li>6. Ogórek 90.00g</li> <li>7. Roszponka warzywna 10.00g</li> <li>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>
<b>II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2265,6 kcal; **Białko:** 106,7 g; **Węglowodany:** 339,14 g; **w tym Cukry:** 80,79 g; **Tłuszcze:** 61,2 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 34,82 g; **Sól:** 5,76 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 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>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></p> <p>7. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>8. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>9. Rukola 10.00g</p> <p>10. Pomidor 50.00g</p> <p>11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Barszcz biały 400.00g</b> składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, <b>Płatki owsiane 5%</b>, <b>Mąka żytnia 5%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 1%</b>, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>2. Leczo duszone 220.00g składniki: Pomidor 22%, Cukinia 17%, Papryka zielona 17%, Fasolka szparagowa mrożona 12%, Kiełbasa zwyczajna 10%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0%, Czosnek 0%</p> <p>3. <b>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></p> <p>4. Banan 120.00g</p> <p>5. 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>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Papryka żółta 50.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<b>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2260,6 kcal; **Białko:** 98,7 g; **Węglowodany:** 346,34 g; w tym **Cukry:** 86,12 g; **Tłuszcze:** 59,5 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 27,71 g; **Sól:** 6,82 g

Dzień: 3 - Piątek, 2025-01-17		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b> 2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b> 3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b> 4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b> 5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b> 6. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b> 7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Pomidor 50.00g 10. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. <b>Zupa ziemniaczana z brukselką 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 34%, Brukselka mrożona 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b> , Por 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b> , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. <b>Śledź w oleju z warzywami 200.00g</b> składniki: <b>Śledź marynowany 53%</b> , Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Papryka czerwona 11%, Por 7%, <b>Ogórek konserwowy 7%</b> , Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Pomarańcza 120.00g 5. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b> 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b> 2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b> 3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b> 4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b> 5. <b>Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 24%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, <b>Jaja gotowane 7%</b> , Groszek zielony 6%, <b>Majonez 6%</b> , Cebula 6%, <b>Musztarda 3%</b> , Pieprz czarny mielony 0% 6. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b> 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Papryka zielona 50.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
<b>II kolacja:</b> Chrupki kukurydziane 25.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2397 kcal; **Białko:** 91,4 g; **Węglowodany:** 324,79 g; w tym **Cukry:** 88,9 g; **Tłuszcze:** 89 g; **NKT:** 21,1 g; **Błonnik:** 34,52 g; **Sól:** 6,89 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%, Kasza manna 10%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>6. <b>Domowy pasztet mięsny- 70.00g</b> składniki: <b>Wieprzowina szynka surowa 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Bułki pszenne zwykłe 21%, Jaja kurze całe 8%, Marchew 8%, Cebula 4%</b></p> <p>7. <b>Pomidor 90.00g</b></p> <p>8. <b>Sałata 10.00g</b></p> <p>9. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</b></p>	<p>1. <b>Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami 400.00g</b> składniki: <b>Ziemniaki średnio 41%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0%</b></p> <p>2. <b>Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony</b> składniki: <b>Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%,</b></p> <p>3. <b>Kasza gryczana 140.00g</b></p> <p>4. <b>Surówka ze świeżych warzyw 227.00g</b> składniki: <b>Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</b></p> <p>5. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</b></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>Parówki jedynecki indykpol premium 60.00g</b></p> <p>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>7. <b>Rzodkiewka 50.00g</b></p> <p>8. <b>Papryka zielona 50.00g</b></p> <p>9. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</b></p>
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2416,1 kcal; **Białko:** 101,2 g; **Węglowodany:** 354,41 g; w tym **Cukry:** 66,52 g; **Tłuszcze:** 73,5 g; **NKT:** 19 g; **Błonnik:** 34,19 g; **Sól:** 5,43 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 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li>Miód pszczeli 30.00g</li> <li>Papryka żółta 50.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, <b>Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 5%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li><b>Surówka z selera, jabłka i marchwi 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 28%</b>, Jabłko 28%, Marchew 28%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</li> <li>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 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Majonez 20.00g</b></li> <li><b>Pasztet klasyczny sojowy sante 56.00g</b> [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko <b>sojowe 6%</b> (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (<b>gorczyca</b>), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską.]</li> <li>Szczypiorek 5.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</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>
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2256,7 kcal; **Białko:** 95,5 g; **Węglowodany:** 315,87 g; w tym **Cukry:** 87,35 g; **Tłuszcze:** 74,3 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 28,79 g; **Sól:** 5,77 g

<b>Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-01-20</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<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 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>Szynka wiejska 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Papryka żółta 50.00g</li> <li>Rukola 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g 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>Śmietana 12% tłuszczu 15.00g</b></li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Udko z kurczaka duszone 120.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 98%, Czosnek 1%, Zioła prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><b>Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 150.00g</b> składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, <b>Majonez 9%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</li> <li><b>Chałka 50.00g</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li><b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>Papryka czerwona 90.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>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, Ogonówka 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2253,3 kcal; **Białko:** 91,1 g; **Węglowodany:** 312,16 g; w tym **Cukry:** 77,2 g; **Tłuszcze:** 76,5 g; **NKT:** 16,2 g; **Błonnik:** 24,46 g; **Sól:** 6,32 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 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. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>8. Papryka zielona 50.00g</li> <li>9. Roszponka warzywna 10.00g</li> <li>10. 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 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>Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, <b>Bułki pszenne zwykłe 12%</b>, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b></li> <li>3. <b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Śmietana 18% tłuszczu 43%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b>, Pieprz czarny mielony 2%</li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta biała 57%, Jabłko 16%, Marchew 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>6. Gruszka 130.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% 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>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>8. Pomidor 50.00g</li> <li>9. Ogórek 50.00g</li> <li>10. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Wod wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%</b>, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>

**II kolacja: 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:** 2477,7 kcal; **Białko:** 109,3 g; **Węglowodany:** 358,2 g; **w tym Cukry:** 80,91 g; **Tłuszcze:** 75,7 g; **NKT:** 18,9 g; **Błonnik:** 37,38 g; **Sól:** 6,97 g

**Dzień: 8 - Środa, 2025-01-22**

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Otręby pszenne na mleku 2% 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>6. <b>Jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</b></p> <p>7. <b>Papryka czerwona 50.00g</b></p> <p>8. <b>Papryka żółta 50.00g</b></p> <p>9. <b>Szczypiorek 10.00g</b></p> <p>10. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</b></p>	<p>1. <b>Zupa porowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Por 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</b></p> <p>2. <b>Fasolka po bretońsku duszona 200.00g</b> składniki: <b>Fasola biała nasiona suche 32%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 13%, Kielbasa zwyczajna 8%, Boczek wędzony 8%, Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</b></p> <p>3. <b>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b></p> <p>4. <b>Biszkopty okrągłe 40.00g</b></p> <p>5. <b>Melon 100.00g</b></p> <p>6. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</b></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 2% tł. 10.00g</b></p> <p>5. <b>Połudwica z piersi indyka 60.00g</b></p> <p>6. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></p> <p>7. <b>Ogórek 50.00g</b></p> <p>8. <b>Pomidor 50.00g</b></p> <p>9. <b>Sałata 5.00g</b></p> <p>10. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</b></p>
<p><b>II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2270,9 kcal; **Białko:** 102,7 g; **Węglowodany:** 319,06 g; **w tym Cukry:** 81,26 g; **Tłuszcze:** 73,9 g; **NKT:** 22,9 g; **Błonnik:** 40,96 g; **Sól:** 6,86 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 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, <b>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>Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%</li> <li>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>8. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>9. Jabłko 150.00g</li> <li>10. Sałata 5.00g</li> <li>11. 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 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li>2. <b>Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 57%, <b>Bułki pszenne zwykłe 15%</b>, <b>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 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 28%, <b>Kefir 2% tłuszczu 14%</b>, Szczypiorek 7%</li> <li>5. <b>Chalka 50.00g</b></li> <li>6. Winogrona 100.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Papryka zielona 50.00g</li> <li>8. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%</b>, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>
<b>II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2229,5 kcal; **Białko:** 95 g; **Węglowodany:** 342,96 g; **w tym Cukry:** 88,51 g; **Tłuszcze:** 59,7 g; **NKT:** 14,3 g; **Błonnik:** 30,07 g; **Sól:** 5,74 g

<b>Dzień: 10 - Piątek, 2025-01-24</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%</b>, Płatki kukurydziane 20%</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>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>7. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></p> <p>8. Ogórek 50.00g</p> <p>9. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>10. Rukola 10.00g</p> <p>11. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 38%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. <b>Makaron z białym serem duszony 200.00g</b> składniki: <b>Makaron bez jajeczny 45%</b>, <b>Ser twarogowy półtłusty 22%</b>, Por 20%, Cebula 10%, <b>Boczek wędzony 3%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. Banan 120.00g</p> <p>4. Ogórek kiszony 100.00g</p> <p>5. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>5. <b>Pasta z makreli z koperkiem 60.00g</b> składniki: <b>Makrela wędzona 71%</b>, Szczypiorek 14%, <b>Majonez 11%</b>, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<b>II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2334,4 kcal; **Białko:** 100,6 g; **Węglowodany:** 341,89 g; **w tym Cukry:** 79,15 g; **Tłuszcze:** 68,7 g; **NKT:** 13,6 g; **Błonnik:** 27,26 g; **Sól:** 7,55 g