

JADŁOSPIS 15.01.2025r. - 24.01.2025r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Środa, 2025-01-15		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</p> <p>2. Bułka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</p> <p>5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>6. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>7. Papryka zielona 50.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa grochowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Seler korzeniowy 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Boczek wędzony 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0%</p> <p>2. Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Mąka pszenna typ 500 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0%</p> <p>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g</p> <p>4. Ziemniaki 250.00g</p> <p>5. Surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 54%, Marchew 22%, Cebula 11%, Majonez 11%, Cukier 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. Mandarynka 65.00g</p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>3. Ogonówka 50.00g</p> <p>4. Ogórek 90.00g</p> <p>5. Roszponka warzywna 10.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: koktajl z owocami: banan 50.00g, kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: gruszka 130.00g, herbatniki 20.00g		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2230,6 kcal; **Białko:** 106,9 g; **Węglowodany:** 290,49 g; w tym **Cukry:** 68,15 g; **Tłuszcze:** 78 g; **NKT:** 13,4 g; **Błonnik:** 30,61 g; **Sól:** 4,01 g

Dzień: 2 - Czwartek, 2025-01-16		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki jaglane na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Ser żółty gouda 50.00g</p> <p>5. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</p> <p>6. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>7. Pomidor 50.00g</p> <p>8. Rukola 10.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Barszcz biały 400.00g składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Płatki owsiane 5%, Mąka żytnia 5%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>2. Leczo duszone 200.00g 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. Bułka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>4. Melon 100.00g</p> <p>5. Chrupki kukurydziane 30.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Kluski leniwe z serem białym 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 53%, Ser twarogowy półtłusty 23%, Mąka pszenna typ 500 13%, Jaja kurze całe 8%, Skrobia ziemniaczana 2%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2%</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Jabłko 100.00g</p> <p>4. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: Ciasto drożdżowe 40.00g, 2 Mandarynki 130.00g		
Podwieczorek: Marchew słupek 100.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2139,3 kcal; **Białko:** 86,4 g; **Węglowodany:** 309,54 g; w tym **Cukry:** 66,01 g; **Tłuszcze:** 68,6 g; **NKT:** 20,1 g; **Błonnik:** 31,35 g; **Sól:** 4,85 g

Dzień: 3 - Piątek, 2025-01-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. Bułka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Serek wiejski naturalny 200.00g</p> <p>5. Ogórek 50.00g</p> <p>6. Pomidor 50.00g</p> <p>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee]</p> <p>8. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa ziemniaczana z brukselką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Brukselka mrożona 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 5%, Śmieta- na 12% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. Dorsz. pulpety pieczone 100.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 62%, Marchew 9%, Bułki pszenne zwykłe 6%, Por 6%, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korze- niowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</p> <p>3. Ziemniaki średnio 250.00g</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</p> <p>5. Pomarańcza 120.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bułka grahamka 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>3. Salatka jarzynowa z jabłkiem trady- cyjna 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 24%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, Jaja goto- wane 7%, Groszek zielony 6%, Majo- nez 6%, Cebula 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Papryka zielona 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II śniadanie: galaretki owocowa 200.00g, jabłko 150.00g</p>		
<p>Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g, gruszka 130.00g</p>		
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 50.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2216,8 kcal; **Białko:** 90,8 g; **Węglowodany:** 320,5 g; **w tym Cukry:** 79,05 g; **Tłuszcze:** 72 g; **NKT:** 9,5 g; **Błonnik:** 38,3 g; **Sól:** 3,3 g

Dzień: 4 - Sobota, 2025-01-18

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</p> <p>2. Bułka grahamka 50g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Pasztet mięsny 50.00g składniki: Kurczak tuszka 53%, Wątróbka kurczaka 27%, Bulki pszenne zwykłe 7%, Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami 400.00g składniki: 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%</p> <p>2. Kasza gryczana 120.00g</p> <p>3. Gulasz mięsny z warzywami 200g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Marchew 20%</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 147.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>3. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</p> <p>4. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>5. Papryka zielona 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: koktajl z owocami: kefir 2% tłuszczu 200.00g , truskawki mrożone 50.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g; Biszkopty okrągłe 20.00g		
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g , Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2130,3 kcal; **Białko:** 95,5 g; **Węglowodany:** 286,69 g; w tym **Cukry:** 60,66 g; **Tłuszcze:** 73,2 g; **NKT:** 10,8 g; **Błonnik:** 28,79 g; **Sól:** 4,66 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2025-01-19		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>5. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</p> <p>6. Papryka żółta 50.00g</p> <p>7. Ogórek 50.00g</p> <p>8. Miód pszczeli 30.00g</p>	<p>1. Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielona 0%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Surówka z selera, jabłka i marchwi 150.00g składniki: Seler korzeniowy 28%, Jabłko 28%, Marchew 28%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>5. Majonez 20.00g</p> <p>6. Szczypiorek 5.00g</p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: Melon 100.00g, herbatniki 15.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2035,3 kcal; **Białko:** 88 g; **Węglowodany:** 255,81 g; w tym **Cukry:** 64,91 g; **Tłuszcze:** 78,4 g; **NKT:** 14,3 g; **Błonnik:** 22,76 g; **Sól:** 4,08 g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-01-20

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 2. Bułka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Szynka wiejska 50.00g 5. Papryka żółta 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Rukola 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosołowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Śmietana 12% tłuszczu 10.00g 3. Udko z kurczaka 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% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, Majonez 9%, Pieprz czarny mielony 1% 6. Chałka 50.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Ogonówka 50.00g 4. Paszтет klasyczny sojowy sante 56.00g [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko sojowe 6% (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (gorczyca), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morska.] 5. Papryka czerwona 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
<p>II śniadanie: Gruszka 130.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g</p>		
<p>II kolacja: Kefir 2%tłuszczu</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2170,2 kcal; **Białko:** 83,9 g; **Węglowodany:** 255,57 g; w tym **Cukry:** 69,7 g; **Tłuszcze:** 95,6 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 24,6 g; **Sól:** 5,57 g

Dzień: 7 - Wtorek, 2025-01-21

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 5. Parówki jedyneczki indykpol 60.00g 6. Serek wiejski naturalny 200.00g 7. Rzodkiewka 50.00g 8. Papryka zielona 50.00g 9. Roszponka warzywna 10.00g 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 167.00g składniki: Kapusta biała 72% Jabłko 12%, Marchew 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Schab na kartki zpm ruda śląska 60.00g [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.] 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%

II śniadanie: kisiel o smaku owocowym 200.00g, banan 60.00g

Podwieczorek: Kiwi 80.00g, **Biszkopty okrągłe 20.00g**

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

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2376,5 kcal; **Białko:** 115,4 g; **Węglowodany:** 292,19 g; w tym **Cukry:** 60,93 g; **Tłuszcze:** 88,5 g; **NKT:** 16,8 g; **Błonnik:** 25,54 g; **Sól:** 4,7 g

Dzień: 8 - Środa, 2025-01-22

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Otręby pszenne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9% Chleb baltonowski 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% Papryka czerwona 50.00g Papryka żółta 50.00g Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] Szcypiorek 10.00g Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa porowa z ziemniakami 400.00g składniki: 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% Fasolka po bretońsku 200.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 40%, Wieprzowina szynka surowa 25%, Marchew 15%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Majeranek suszony 1% Bułka pszenna zwykła 70.00g Melon 100.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g Polędwica z piersi indyka 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Sałata 5.00g Ogórek 50.00g Pomidor 50.00g Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II śniadanie: koktajl z owocami: Kefir 2 % tłuszczu 200.00g , truskawki mrożone 50.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, Chałka 50.00g		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2256,5 kcal; **Białko:** 109,3 g; **Węglowodany:** 297,39 g; w tym **Cukry:** 68,03 g; **Tłuszcz:** 79,9 g; **NKT:** 19,2 g; **Błonnik:** 45,05 g; **Sól:** 4,3 g

Dzień: 9 - Czwartek, 2025-01-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Kura w galarecie 50.00g składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%</p> <p>5. Ser żółty gouda 15.00g</p> <p>6. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>7. Papryka żółta 50.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>2. Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 57%, Bułki pszenne zwykłe 15%, Bułka tarta 11%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 28%, Kefir 2% tłuszczu 14%, Szcypiorek 7%</p> <p>5. Drożdżówka z serem 100.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>3. Szyńka z indyka 50.00g</p> <p>4. Ketchup łagodny 15.00g</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Papryka zielona 50.00g</p> <p>7. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: winogrona 80.00g, herbatniki 20.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2181,4 kcal; **Białko:** 90,8 g; **Węglowodany:** 289,85 g; w tym **Cukry:** 74,48 g; **Tłuszcze:** 77,8 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 20,96 g; **Sól:** 4,12 g

Dzień: 10 - Piątek, 2025-01-24

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Bułka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Serek wiejski lekki 150.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ogórek 50.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Rukola 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. Makaron z białym serem 200.00g składniki: Makaron bez jajeczny 57%, Ser twarogowy półtłusty 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14% 3. Kiwi 80.00g 4. Melon 100.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka wieloziarnista 60.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Pasta z makreli z koperkiem 50.00g składniki: Makrela wędzona 71%, Szczypiorek 14%, Majonez 11%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1% 4. Ser żółty gouda 30.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g, Marchew słupki 100.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, ciasto drożdżowe 80.00g		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2244,4 kcal; **Białko:** 100,7 g; **Węglowodany:** 281,06 g; w tym **Cukry:** 62,9 g; **Tłuszcze:** 85,4 g; **NKT:** 21,9 g; **Błonnik:** 25,8 g; **Sól:** 3,96 g