

JADŁOSPIS 25.01.2025r. - 03.02.2025r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Sobota, 2025-01-25		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</p> <p>2. Bulka grahamka 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>4. Paszтет domowy 60.00g 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. Serek wiejski naturalny 200.00g</p> <p>6. Papryka żółta 50.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Pomidor 50.00g</p>	<p>9. Zupa grochowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, Seler korzeniowy 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Boczek wędzony 1%, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>10. Filet z kurczaka duszony w sosie 100.00g 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>11. Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7%,</p> <p>12. Ryż biały 120.00g</p> <p>13. Gruszka 130.00g</p> <p>14. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bulka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>3. Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 60.00g <small>[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: soję, gluten, seler, gorczycę.]</small></p> <p>4. Ogórek 50.00g</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%</p>		
<p>II śniadanie: Pomarańcza 120.00g, Biszkopty okrągłe 20.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Mandarynka 60.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2266,7 kcal; **Białko:** 107,3 g; **Węglowodany:** 328,1 g; **w tym Cukry:** 65,33 g; **Tłuszcze:** 65,2 g; **NKT:** 8,5 g; **Błonnik:** 31,02 g; **Sól:** 3,89 g

Dzień: 2 - Niedziela, 2025-01-26		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Bułka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser twarogowy półtłusty 70.00g Pomidor 50.00g Papryka zielona 50.00g Miód pszczeli 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10.00g Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Ziemniaki 250.00g Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Biała rzodkiew 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13% 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 82% tłuszczu 20.00g Szynka z tłuszczkiem wamiok 50.00g [składniki: Szynka wieprzowa, peklowana, wędzona, parzona. Składniki: mięso wieprzowe 97%, sól, stabilizator-trójfosforan sodu, glukoza, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze: octan potasu, mleczan sodu, askorbinian sodu, zagęstnik - przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheumia, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.] Papryka czerwona 50.00g Ogórek 50.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Otręby pszenne 25.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: Melon 100.00g, Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
Podwieczorek: Herbatniki 20.00g , Marchew súpki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2057,3 kcal; **Białko:** 93,6 g; **Węglowodany:** 246,57 g; w tym **Cukry:** 76,61 g; **Tłuszcze:** 84,7 g; **NKT:** 20,6 g; **Błonnik:** 32,93 g; **Sól:** 4,92 g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2025-01-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Pasztet 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. 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% 6. Sałata 5.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szczawiowa z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Zrazy wieprzowe smażone 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Cebula 15%, Bulki pszenne zwykłe 10%, Jaja kurze całe 7%, Bułka tarta 7%, Mąka pszenna typ 500 7% 3. Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Kasza gryczana na sypko z tłuszczem roślinnym 2016 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% 6. Mandarynki 130.00g 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% tłuszczu 20.00g 3. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Rzodkiewka 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki mrożone 50.00g, Kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g , Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2393,4 kcal; **Białko:** 97,7 g; **Węglowodany:** 314,58 g; w tym **Cukry:** 77,72 g; **Tłuszcze:** 89,4 g; **NKT:** 17,5 g; **Błonnik:** 30,25 g; **Sól:** 4,45 g

Dzień: 4 - Wtorek, 2025-01-28		
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. Bulka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 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.] 5. Papryka żółta 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Roszponka 10.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Udko z kurczaka duszone 150.00g 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% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 81% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Pieprz czarny mielony 2% 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka wielozziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Pasta z ryby pieczonej z warzywami 115g składniki Ryba z pieca 52% (składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%), Marchew 26%, Cebula 20.00g, Olej rzepakowy uniwersalny 22% 4. Papryka zielona 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g , Płatki kukurydziane 25.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym 200.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Banan 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2433,7 kcal; **Białko:** 108,6 g; **Węglowodany:** 314,11 g; **w tym Cukry:** 69,56 g; **Tłuszcze:** 88,6 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 27,59 g; **Sól:** 4,08 g

Dzień: 5 - Środa, 2025-01-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Makaron na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Papryka czerwona 50.00g Jabłko 150.00g Rukola 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 42%, Kalafior 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 6%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Kapusta biała 4%, Pietruszka korzeń 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Pietruszka liście 1% Pieczeń rzymska pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 56%, Cebula 16%, Bułki pszenne zwykle 11%, Jaja kurze całe 8%, Bulka tarta 8%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% Sos pomidorowy 20.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% Kasza jęczmienna perłowa 90.00g Margaryna mr słynne 3.00g Surówka z kapusty białej 2016 (ogólna 02.11.-11.11.23) 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Schab nie ze wsi kabanos 50.00g [składniki: Połędwica wysokowydajna wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody. Pakowana w atmosferze ochronnej. Składniki: Mięso wieprzowe 86%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, glukoza, stabilizator: E316, wzmacniacz smaku: E621, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniające: E316, hydrolyzaty białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.] Ser twarogowy półtłusty 70.00g Ogórek 50.00g Sałata 5.00g Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g , Musli pełnoziarniste 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		
II śniadanie: Biszkopty okrągłe 20.00g , Mandarynka 65.00g		
Podwieczorek: Melon 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2320,9 kcal; **Białko:** 94,8 g; **Węglowodany:** 312,57 g; w tym **Cukry:** 61,68 g; **Tłuszcze:** 83,2 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 29,24 g; **Sól:** 4,16 g

Dzień: 6 - Czwartek, 2025-01-30		
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. Bulka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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. Ogórek 50.00g</p> <p>6. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>9. Zupa solferino 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Kapusta biała 13%, Marchew 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>10. Żeberka wieprzowe. duszone 140.00g składniki: Wieprzowina żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3%</p> <p>11. Ziemniaki 250.00g</p> <p>12. Surówka z porów z jabłkami 150.00g składniki: Por 73%, Jabłko 17%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 1%</p> <p>13. Kiwi 80.00g</p> <p>14. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bulka grahamka 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>3. Szynka sołtysa warmiok 50.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolifosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g , Gruszka 150.00g		
Podwieczorek: Chalka 50.00g , Jabłko 70.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2302,8 kcal; **Białko:** 94,7 g; **Węglowodany:** 293,52 g; w tym **Cukry:** 68,6 g; **Tłuszcze:** 90,8 g; **NKT:** 20,3 g; **Błonnik:** 33,92 g; **Sól:** 3,24 g

Dzień: 7 - Piątek, 2025-01-31

I śniadanie	obiad	Kolacja
<p>1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>4. Serek wiejski naturalny 200.00g</p> <p>5. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa brokułowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Brokuły 10%, Marchew 10%, Makaron bez jajeczny 10%, Porcja rosółowa z kureczaka 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. Ryba z pieca 100.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki 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. Bulka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>3. Pasta z jaja 125.00g składniki: Jaja gotowane 80% składniki: Jaja kurze całe 100%, Majonez 16%, Szczypiorek 4%</p> <p>4. Ogórek 50.00g</p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: Budyń śmietankowy 25.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g , Mandarynka 65.00g		
Podwieczorek: Winogrona 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2260,4 kcal; **Białko:** 99,1 g; **Węglowodany:** 281,94 g; **w tym Cukry:** 67,52 g; **Tłuszcze:** 86,5 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 21,21 g; **Sól:** 4,65 g

Dzień: 8 - Sobota, 2025-02-01		
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% Bulka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Schab pieczony 50.00g 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 zielony 0%, Liść laurowy 0% Ogórek 50.00g Papryka żółta 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 10%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 1%, Boczek wędzony 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% Spaghetti z mięsa mieszanego duszone 200.00g składniki: Makaron bez jajeczny 36%, Wieprzowina łopatka 23%, Wołowina pieczeń 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazyliia suszona 1%, Oregano suszone 1% Gruszka 130.00g Chalka 50.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ogonówka 60.00g Pomidor 50.00g Ogórek 50.00g Ser żółty 30.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g		
II śniadanie: Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 150.00g, Melon 100.00g		
Podwieczorek: Galaretko o smaku owocowym 200.00g, Kiwi 80.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2219,1 kcal; **Białko:** 100,7 g; **Węglowodany:** 287,72 g; **w tym Cukry:** 68,15 g; **Tłuszcze:** 81,3 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 33,3 g; **Sól:** 4,28 g

Dzień: 9 - Niedziela, 2025-02-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 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.] Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Miód pszczeli 30.00g Papryka czerwona 50.00g Ogórek 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g 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 mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0% Dorsz. pulpety pieczone 80.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%, Marchew 9%, Bulki pszenne zwykłe 6%, Por 6%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Ziemniaki 250.00g Marchew z groszkiem 150.00g składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, Bulka tarta 2%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2% Jabłko 150.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Polędwica sopocka 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 100.00g Roszponka 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: Rogal maślany 55.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Mandarynka 65.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2080,7 kcal; **Białko:** 88,9 g; **Węglowodany:** 287,66 g; w tym **Cukry:** 74,14 g; **Tłuszcze:** 70,8 g; **NKT:** 14,2 g; **Błonnik:** 31,6 g; **Sól:** 4,87 g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2025-02-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Parówki jedyneczki premium 60.00g Pomidor 50.00g Papryka zielona 50.00g Rukola 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1% Kotlet schabowy panierowany. Smażony 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 73%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Bulka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 3%, Pieprz czarny mielony 0% Ziemniaki 250.00g Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% Melon 100.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Pasta z wędliny 80.00g składniki: Szyńka delikatesowa z kurczaka 61%, Jaja kurze całe 25%, Majonez 5%, Szcypiorek 5%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0% Rzodkiewka 50.00g Ogórek 50.00g Salata 5.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 20.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		
II śniadanie: Marchew słupki 100.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g, Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2089,2 kcal; **Białko:** 81,7 g; **Węglowodany:** 255,93 g; **w tym Cukry:** 70,76 g; **Tłuszcze:** 87,7 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 25,76 g; **Sól:** 4,57 g