

**JADŁOSPIS 06.03.2025r. - 15.03.2025r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

<b>Dzień: 1 - Czwartek, 2025-03-06</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Polędwica sopocka 50.00g</li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%</li> <li>2. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Bitki wieprzowe duszone 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Warzywa gotowane 160.00g składniki Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, <b>Bulka tarta 7%</b>,</li> <li>6. Pomarańcza 200.00g</li> <li>7. <b>Chalka 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 60.00g</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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białka <b>mleka</b>, 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>4. Pomidor 100.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z płatkami owsianymi 30.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2094,7 kcal; **Białko:** 91,6 g; **Węglowodany:** 293,73 g; w tym **Cukry:** 87,76 g; **Tłuszcze:** 67,1 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 25,51 g; **Sól:** 4,82 g

Dzień: 2 - Piątek, 2025-03-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</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>Herbata czarna z cukrem 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 53%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li><b>Makaron z białym serem 220.00g</b> składniki: <b>Makaron bez jajeczny 62%</b>, <b>Ser twarogowy półtłusty 31%</b>, <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 8%</b></li> <li>Banan 120.00g</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>Wafle ryżowe naturalne 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% tłuszczu 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%</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2369 kcal; **Białko:** 84,4 g; **Węglowodany:** 361,86 g; w tym **Cukry:** 96,8 g; **Tłuszcze:** 69,7 g; **NKT:** 14,8 g; **Błonnik:** 22,12 g; **Sól:** 2,99 g

Dzień: 3 - Sobota, 2025-03-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Paszтет drobiowy podlaski 50.00g</b></li> <li>5. Sałata 5.00g</li> <li>6. Jabłko 150.00g</li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>9. <b>Zupa ziemniaczana zabiellana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</b></li> <li>10. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego 80.00g</b> składniki: Wieprzowina łopátka 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%</b> Sos koperkowy 30.00g składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>11. <b>Sos koperkowy 30.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>12. Kasza jęczmienna perłowa kupiec 120.00g</li> <li>13. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</li> <li>14. <b>Herbatniki 50.00g</b></li> <li>15. 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2281,5 kcal; **Białko:** 82,2 g; **Węglowodany:** 353,35 g; w tym **Cukry:** 84 g; **Tłuszcze:** 64 g; **NKT:** 15,8 g; **Błonnik:** 18,77 g; **Sól:** 4,9 g

<b>Dzień: 4 - Niedziela, 2025-03-09</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b> , Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b> 3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 4. <b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b> 5. Banan 60.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g	8. <b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b> , Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b> 9. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa jarzynka 0% 10. Ziemniaki średnio 280.00g 11. Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 12. Jabłko 150.00g 13. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b> 2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 3. Polędwica sopocka 60.00g 4. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b> 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Polędwica sopocka 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2180 kcal; **Białko:** 105,7 g; **Węglowodany:** 277,98 g; **w tym Cukry:** 92,94 g; **Tłuszcze:** 76 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 19,54 g; **Sól:** 5,23 g

**Dzień: 5 - Poniedziałek, 2025-03-10**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Makaron na mleku 2%</b> 350.00g składniki: <b>Mleko spożywcze 2%</b> <b>tłuszczu 90%</b>, <b>Makaron bezjajeczny 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82%</b> <b>tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. <b>Pasztet drobiowy podlaski drosed 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Pomarańcza 120.00g</li> <li>8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa jarzynowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 8%, Kalafior 5%, Brokuły mrożone 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>2. <b>Jogurt naturalny 2%</b> <b>tłuszczu 15.00g</b></li> <li>3. <b>Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Wołowina pieczeń 36%, <b>Bulki pszenne zwykłe 14%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bulka tarta 5%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>4. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g</li> <li>5. Warzywa gotowane 160.00g składniki: Marchew 88%, <b>Bulka tarta 6%</b>, <b>Margaryna mr słynne 6%</b></li> <li>6. <b>Drożdżówka z dżemem 100.00g</b></li> <li>7. Mandarynka 65.00g</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%</b> <b>tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>4. Pomidor 100.00g</li> <li>5. Sałata 5.00g</li> <li>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2%</b> <b>tłuszczu 150.00g</b> z <b>Płatkami owsianymi 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2384,8 kcal; **Białko:** 86,1 g; **Węglowodany:** 372,47 g; w tym **Cukry:** 82,57 g; **Tłuszcze:** 66 g; **NKT:** 16,6 g; **Błonnik:** 22,12 g; **Sól:** 5,14 g

**Dzień: 6 - Wtorek, 2025-03-11**

I śniadanie	obiad	Kolacja
<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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Pomarańcza 120.00g</li> <li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b></li> <li>2. <b>Ryba pieczona 110.00g</b> składniki: <b>Miruna mrożona 91%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>5. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. Banan 120.00g</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 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. Szynkówka wieprzowa 50.00g</li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Sałata 5.00g</li> <li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynka sołtysa wamiok 30.00g</b> [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolfosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2106 kcal; **Białko:** 91,1 g; **Węglowodany:** 311,66 g; **w tym Cukry:** 99,51 g; **Tłuszcze:** 61,3 g; **NKT:** 11,8 g; **Błonnik:** 28,57 g; **Sól:** 5,62 g

**Dzień: 7 - Środa, 2025-03-12**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>Kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li><li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li><li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li>4. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 70.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</li><li>5. Pomidor 90.00g</li><li>6. Sałata 10.00g</li><li>7. Dżem owocowy niskosłodzony 70.00g</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 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%</li><li>2. Szynka w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa jarzynka 0%</li><li>3. Ziemniaki 280.00g</li><li>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna mr słynne 6%</b></li><li>5. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b></li><li>6. Pomarańcza 200.00g</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 75.00g</b></li><li>2. <b>Masło polskie mlekovita 10.00g</b></li><li>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.]</li><li>4. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li><li>5. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li><li>6. Pomidor 100.00g</li><li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li></ol>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab na kartki zpm ruda śląska 60.00g</b> [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.]</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2356 kcal; **Białko:** 95,4 g; **Węglowodany:** 311,86 g; **w tym Cukry:** 92,17 g; **Tłuszcze:** 85,4 g; **NKT:** 22,6 g; **Błonnik:** 21,25 g; **Sól:** 5,57 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2025-03-13		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Szynka wiejska 50.00g</li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Miód pszczoły 50.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 15%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>Spaghetti z mięsem drobiowym 220.00g</b> składniki: <b>Makaron bez jajeczny 41%</b>, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>Mandarynka 65.00g</li> <li><b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>Wafle ryżowe naturalne 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 60.00g</b></li> <li><b>Ser tarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Schab nie ze wsi kabanos 30.00g</b> [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, przeciwutleniacze: E316, hydrolizat białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać <b>gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.</b>]</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2152,3 kcal; **Białko:** 97,9 g; **Węglowodany:** 325,11 g; **w tym Cukry:** 80,82 g; **Tłuszcze:** 55,4 g; **NKT:** 13,8 g; **Błonnik:** 19,24 g; **Sól:** 4,52 g



Dzień: 9 - Piątek, 2025-03-14		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zacierka na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>5. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Sałata 5.00g</li> <li>8. Herbata czarna z cukrem 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 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b></li> <li>2. <b>Dorsz. Pulpety pieczone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 63%, Bulki pszenne zwykłe 11%</b>, Marchew 9%, <b>Jaja kurze całe 8%, Bulka tarta 8%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, <b>Margaryna mr słynne 7%, Bulka tarta 6%</b></li> <li>5. Jabłko 150.00g</li> <li>6. Chałka 50.00g</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 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 882% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Marchew 27%, <b>Jaja gotowane 17%</b>, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%</li> <li>4. Pomidor 100.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem 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:** 2398,8 kcal; **Białko:** 93,6 g; **Węglowodany:** 370,56 g; **w tym Cukry:** 96,37 g; **Tłuszcze:** 66,7 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 29,15 g; **Sól:** 3,5 g

**Dzień: 10 - Sobota, 2025-03-15**

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 2% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>4. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></p> <p>5. Szynka soltysa warmiok 50.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolfosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutlenia-cze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Herbata czarna z cukrem 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 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b></p> <p>2. <b>Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g</b> składniki: <b>Jabłka pieczone 44%</b>, Ryż biały 40%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b>, Cukier 2%, Galaretka o smaku truskawkowym 2%, Kisiel o smaku truskawkowym 2%</p> <p>3. Banan 120.00g</p> <p>4. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> 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% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>3. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Herbata czarna z cukrem 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:** 2096,7 kcal; **Białko:** 91,6 g; **Węglowodany:** 332,77 g; w tym **Cukry:** 92,6 g; **Tłuszcze:** 48,6 g; **NKT:** 10,3 g; **Błonnik:** 19,6 g; **Sól:** 4,01 g