

**JADŁOSPIS 06.03.2025r. - 15.03.2025r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**  
**WĘGLOWODANÓW**

Dzień: 1 - Czwartek, 2025-03-06		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Polędwica sopocka 50.00g</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>8. Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 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 średnio 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. Jabłko 150.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <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>5. <b>Ser żółty 30.00g</b></li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z płatkami owsianymi 30.00g</b>		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2116,2 kcal; **Białko:** 97,8 g; **Węglowodany:** 275,46 g; w tym **Cukry:** 75,42 g; **Tłuszcze:** 76,1 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 31,29 g; **Sól:** 5,6 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 żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</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>Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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% tł. 8%</b></li> <li>Grejpfrut 120.00g</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</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%, Sól biała 0%</li> <li><b>Ser żółty 30.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Paszтет 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 morska.]		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: <b>Seler naciowy słupki 100.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2438,6 kcal; **Białko:** 89,3 g; **Węglowodany:** 327,94 g; w tym **Cukry:** 50,14 g; **Tłuszcze:** 92,1 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 29,95 g; **Sól:** 5,26 g

**Dzień: 3 - Sobota, 2025-03-08**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Paszтет drobiowy podlaski 50.00g</b></li> <li>Sałata 5.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ziemniaczana zabiелana 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><b>Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 80.00g</b> składniki: Wieprzowina łopátka 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%</b></li> <li><b>Sos koperkowy 30.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>Kasza jęczmienna perłowa 120.00g</li> <li>Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Wafle ryżowe naturalne 30.00g, Mandarynki 65.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2191,6 kcal; **Białko:** 83,7 g; **Węglowodany:** 332,48 g; w tym **Cukry:** 47,44 g; **Tłuszcze:** 63, g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 23,28 g; **Sól:** 5,31 g

<b>Dzień: 4 - Niedziela, 2025-03-09</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Parówki jedyneczki premium 60.00g</b></li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><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></li> <li>Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 280.00g</li> <li>Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>Pomarańcza 120.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Schab duszony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li><b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Polędwica sopocka 30.00g</b>		
II śniadanie: <b>Maślanka naturalna 250.00g</b>		
Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2234,4 kcal; **Białko:** 116,1 g; **Węglowodany:** 264,58 g; **w tym Cukry:** 65,38g; **Tłuszcze:** 84,9 g; **NKT:** 18 g; **Błonnik:** 26,66 g; **Sól:** 5,58 g

<b>Dzień: 5 - Poniedziałek, 2025-03-10</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Makaron na mleku 2%</b> 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2%, tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: Jaja kurze całe 100%</li> <li>6. <b>Paszтет drobiowy podlaski drosed 50.00g</b></li> <li>7. <b>Ser topiony 50.00g</b></li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. Pomidor 50.00g</li> <li>10. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>11. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa jarzynowa 400.00g</b> składniki: Ziemniaki 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%</li> <li>2. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g</b></li> <li>3. <b>Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczona 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Wołowina pieczeń 36%, <b>Bułki pszenne zwykłe 14%</b>, Jaja kurze całe 5%, <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>Margaryna mr slynnne 6%</b>, <b>Bulka tarta 6%</b></li> <li>6. Mandarynka 65.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b> <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>4. Sałata 5.00g</li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z Płatkami owsianymi 30.00g</b>		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: <b>Seler naciowy słupki 100.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2379,9 kcal; **Białko:** 91,5 g; **Węglowodany:** 341,75 g; w tym **Cukry:** 42,98 g; **Tłuszcze:** 78,7 g; **NKT:** 22,7 g; **Błonnik:** 31,24 g; **Sól:** 6,66 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: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Sałata 5.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 średnio 280.00g</li> <li>4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>5. Gruszka 130.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Szynkówka wieprzowa 50.00g</li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Sałata 5.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g</b>, Szynka soltysa warmiok 30.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolifosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]</p>		
<p>II śniadanie: <b>Maślanka naturalna 250.00g</b></p>		
<p>Podwieczorek: Wafle ryżowe naturalne 30.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2084,7 kcal; **Białko:** 94,2 g; **Węglowodany:** 292,83 g; **w tym Cukry:** 56,48 g; **Tłuszcze:** 67 g; **NKT:** 13,2 g; **Błonnik:** 33,57 g; **Sól:** 6,66 g

**Dzień: 7 - Środa, 2025-03-12**

I śniadanie	obiad	Kolacja
<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 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. 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>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Sałata 10.00g</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%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%,</b> Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. Szynka duszona w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, <b>Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6%</b></li> <li>5. Pomarańcza 200.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. 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>5. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g,</b> Schab na kartki zpm ruda śląska 30.00g [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]</p>		
<p>II śniadanie: <b>budyń śmietankowy 25.00g</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g</b></p>		
<p>Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2192,3 kcal; **Białko:** 107,3 g; **Węglowodany:** 270,98 g; **w tym Cukry:** 55,27 g; **Tłuszcze:** 81,9 g; **NKT:** 21,3 g; **Błonnik:** 29,17 g; **Sól:** 6,52 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2025-03-13		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</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: Jaja kurze całe 100%</li> <li><b>Ser topiony edamski 50.00g</b></li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</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 S 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 duszone 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><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>Gruszka 130.00g</li> <li>Wafle ryżowe naturalne 30.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b> <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 60.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Sałata 10.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab nie ze wsi kabanos 30.00g</b> [składniki: Polędwica 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>		
<p>II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym bez cukru 200.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2157,7 kcal; **Białko:** 107,8 g; **Węglowodany:** 280,95 g; w tym **Cukry:** 58,31 g; **Tłuszcze:** 72,6 g; **NKT:** 20,6 g; **Błonnik:** 25,71 g; **Sól:** 6,3 g

Dzień: 9 - Piątek, 2025-03-14		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Zacierka na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2%</b> <b>tluszczu 90%, Zacierka jajecz-</b> <b>na 10%</b> 2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b> 3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b> 4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu</b> <b>10.00g</b> 5. <b>Ser twarogowy półtłusty</b> <b>100.00g</b> 6. Sałata 5.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	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> 2. <b>Dorsz. Pulpety pieczone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 63%</b> , <b>Bulki pszenne zwykłe 11%</b> , Marchew 9%, <b>Jaja kurze całe 8%</b> , <b>Bulka tarta 8%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki średnio 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, <b>Margaryna mr słynne 7%</b> , <b>Bulka tarta 6%</b> 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b> 2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b> 3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b> 4. <b>Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Marchew 27%, <b>Jaja kurze całe 17%</b> , Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 5. <b>Ser żółty 50.00g</b> 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2386,2 kcal; **Białko:** 105,6 g; **Węglowodany:** 325,42 g; w tym **Cukry:** 48,11 g; **Tłuszcze:** 80,4 g; **NKT:** 23,2 g; **Błonnik:** 31,18 g; **Sól:** 4,42 g

<b>Dzień: 10 - Sobota, 2025-03-15</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>6. <b>Szynka soltysa warmiok 50.00g</b> [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.]</li> <li>7. <b>Pomidor 100.00g</b></li> <li>8. <b>Herbata czarna bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, 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>Ryż z warzywami 250.00g</b> składniki: Ryż biały 42%, Marchew 19%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 19%, Kukurydza konserwowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, <b>Margaryna MR Słynne 1%</b></li> <li>3. <b>Gruszka 130.00g</b></li> <li>4. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</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. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>6. <b>Pomidor 100.00g</b></li> <li>7. <b>Herbata czarna bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>		
II śniadanie: Mandarynki 130.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: <b>Seler naciowy słupki 100.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2206,1 kcal; **Białko:** 96,4 g; **Węglowodany:** 326,9 g; **w tym Cukry:** 44,42 g; **Tłuszcze:** 64,2 g; **NKT:** 13,6 g; **Błonnik:** 32,49 g; **Sól:** 5,86 g