JADŁOSPIS 14.07.2025r. - 23.07.2025r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-07-14		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Makaron na mleku 2% 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%**, **Makaron bez jajeczny 10%** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 5. **Parówki jedyneczki premium 60.00g** 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g** 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **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% 2. **Schab pieczony z rękawa 130.00g** składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 6. Ogórek 100.00g 7. Maliny 100.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb żytni razowy 50.00g** 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 4. **Pierś gotowana z indyka 50.00g** 5. Pomidor 100.00g 6. **Kefir 2% tłuszczu 250.00g** 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: jabłko 150.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: **chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 2500g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, pierś gotowana z indyka 30.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2174,4 kcal; **Białko:** 93,4 g; **Węglowodany:** 302,44 g; **w tym Cukry:** 54,15 g; **Tłuszcze:** 72,8 g; **NKT:** 17,1 g; **Błonnik:** 32,26 g; **Sól:** 6,82 g

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-07-15		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%**, Płatki jaglane 13% 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 5. **Ser twarogowy półtłusty 100.00g** 6. **Jaja gotowane 50.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%** 2. **Pulpety z mięsa wieprzowego 90.00g gotowane** składniki: Wieprzowina łopatka 78%, **Bułki pszenne zwykłe 16%**, **Jaja kurze całe 6%** 3. Ryż biały 20.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%** 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb żytni razowy 50.00g** 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 4. **Szynka konserwowa drobiowa 50.00g** 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Grejpfrut 120.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g		
Podwieczorek: Kefir 2% tłuszczu 250.00g, Morele 100.00g		
II kolacja: **Chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2263,7 kcal; **Białko:** 100,9 g; **Węglowodany:** 321,06 g; **w tym Cukry:** 58,39 g; **Tłuszcze:** 70,6 g; **NKT:** 18,9 g; **Błonnik:** 30,19 g; **Sól:** 6,1 g

Dzień: 3 - Środa, 2025-07-16		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%**, **Płatki owsiane 13%** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 5. Polędwica sopocka 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Zupa z fasoli szparagowej 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%**, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, **Mąka pszenna typ 500 0%** 2. **Makaron z warzywami 250.00g** składniki: **Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 34%**, Wieprzowina szynka surowa 23%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 19%, Marchew 15%, Kukurydza konserwowa 8%, **Margaryna MR Słynne 1%** • **Sos pomidorowy 30.00g** składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, **Mąka pszenna typ 500 10%**, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% 4. **Buraki z jabłkami 150.00g** składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, **Mąka pszenna typ 500 1%** 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb żytni razowy 50.00g** 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 4. **Pasta z ryby z marchewką 100.00g** składniki: **Miruna 58%**, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0% 5. **Ser twarogowy półtłusty 50.00g** 6. Sałata 10.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: marchew słupki 100.00g		
II kolacja: **chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2372,5 kcal; **Białko:** 99,6 g; **Węglowodany:** 342,93 g; **w tym Cukry:** 59,8 g; **Tłuszcze:** 76,1 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 41,77 g; **Sól:** 5,97 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-07-17		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%**, **Kawa INKA 2%** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 5. **Pierś gotowana z indyka 50.00g** 6. **Jaja gotowane 50.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g	1. **Zupa ziemniaczana zabielana 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%**, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. **Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony** składniki:Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 28%, Brokuł mrożony 28%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22% **3. Kasza jęczmienna perłowa 100.00g** 4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, **bułka tarta 6%, margaryna MR słynne 6%** 5. Brzoskwinia 85.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb żytni razowy 50.00g** 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 4. **Parówki jedyneczki 60.00g** 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 250.00g, Morele 100.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g, Wafle ryżowe 30.00g		
II kolacja: **chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g,** Szynka z piersi kurczaka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2171 kcal; **Białko:** 87,6 g; **Węglowodany:** 302,12 g; **w tym Cukry:** 55,12 g; **Tłuszcze:** 75,5 g; **NKT:** 19,7 g; **Błonnik:** 33,78 g; **Sól:** 6,38 g

Dzień: 5 - Piątek, 2025-07-18		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Kasza manna na mleku 2% 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%**, **Kasza manna 10%** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 5. **Ser twarogowy półtłusty 100.00g** 6. Pomidor 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g** składniki: Marchew 25%, **Kasza jęczmienna perłowa 19%**, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosołowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, **Seler korzeniowy 3%**, Cebula 2%, Por 2% 2. **Ryba po grecku 200.00g duszona z parowaniem** składniki: **Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 48%**, Pomidor 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, **Seler korzeniowy 5%**, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 55.00g składniki: Sałata 35.00g **Jogurt naturalny 2% tłuszczu20.00g** 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb żytni razowy 50.00g** 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 4. **Jaja gotowane 100.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 5. **Margaryna mr słynne 10.00g** 6. Pomidor 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. **Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%**, **Kawa INKA 2%**
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g		
II kolacja: **chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2380,6 kcal; **Białko:** 112,7 g; **Węglowodany:** 336,98 g; **w tym Cukry:** 52,01 g; **Tłuszcze:** 73,1 g; **NKT:** 22 g; **Błonnik:** 38,32 g; **Sól:** 4,68 g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-07-19		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%**, **Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 5. **Szynka gotowana 50.00g** 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g** 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. **Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g** składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Przyprawa Jarzynka 1% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g 4. Ryż brązowy 90.00g 5. Surówka 140.00g składniki: Brokuły 120.00g, **Bułka tarta 10.00g, Margaryna MR słynne 10.00g** 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb żytni razowy 50.00g** 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 4. **Ogonówka 50.00g** 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g, Wafle ryżowe 30.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		
II kolacja: **chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser topiony edamski 50.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2260,3 kcal; **Białko:** 101,8 g; **Węglowodany:** 327,25 g; **w tym Cukry:** 40,95 g; **Tłuszcze:** 68,8 g; **NKT:** 18,6 g; **Błonnik:** 37,8 g; **Sól:** 6,52 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-07-20		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%,** Kakao 16% proszek 2% 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 5. **Szynka konserwowa drobiowa 50.00g** 6. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g** 7. **Płatki owsiane 30.00g** 8. Pomidor 100.00g 9. Sałata 5.00g	1. **Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g** składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%**, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3% 2. **Pieczeń rzymska pieczona 100.00g** składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, **Bułki pszenne zwykłe 13%**, **Jaja kurze całe 10%**, **Bułka tarta 10%**, Sól biała 0% 3. **Sos koperkowy 20.00g** składniki: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%**, Koper ogrodowy 28%, **Mąka pszenna typ 500 28%** 4. Ziemniaki 280.00g 5. Pomidor 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb żytni razowy 50.00g** 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 4. **Schab swojski gotowany 50.00g** 5. **Jaja gotowane 50.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 6. Ogórek 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. **Bawarka 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 50%, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%**, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Brzoskwinia 85.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: **chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2277,9 kcal; **Białko:** 112,4 g; **Węglowodany:** 292,56 g; **w tym Cukry:** 51,48 g; **Tłuszcze:** 79,5 g; **NKT:** 20,6 g; **Błonnik:** 28,85 g; **Sól:** 6,86 g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-07-21		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%**, **Płatki jęczmienne 14%** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 5. **Jaja gotowane 100.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 6. **Ser twarogowy półtłusty 50.00g** 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Pomidor 90.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Rosół z makaronem 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosołowa z kurczaka 8%, **Makaron dwujajeczny 8%**, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. **Risotto z mięsem i warzywami 220.00g** składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%**, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 3. **Sos pomidorowy 30.00g** składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, **Mąka pszenna typ 500 10%**, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% 4. Surówka z warzyw gotowanych 150.00g składniki: kalafior mrożony 87%, **Margaryna MR słynne 7%, Bułka tarta 6%** 5. Maliny 100.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb żytni razowy 50.00g** 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 4. Pasta mięsna 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 65%, Marchew 30%, Pietruszka korzeń 5%, Sól biała 0% 5. Sałata 10.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g		
II kolacja: **chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2383,6 kcal; **Białko:** 103,1 g; **Węglowodany:** 282,14 g; **w tym Cukry:** 44,79 g; **Tłuszcze:** 101 g; **NKT:** 28,4 g; **Błonnik:** 33,74 g; **Sól:** 5,41 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2025-07-22		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%**, **Płatki owsiane 13%** 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 5. **Pierś gotowana z indyka 50.00g** 6. **Ser topiony edamski 50.00g** 7. Sałata 10.00g 8. Pomidor 90.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Zupa koperkowa z ryżem 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%**, **Mąka pszenna typ 500 1%**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%**, Pietruszka liście 1% 2. **Dorsz. pulpety 100.00g pieczone** składniki: **Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 66%**, Marchew 10%, **Bułki pszenne zwykłe 7%**, **Jaja kurze całe 5%**, **Bułka tarta 3%**, Pietruszka korzeń 3%, **Seler korzeniowy 3%**, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 150.00g składniki: Fasolka szparagowa 87%, **Bułka tarta 75, Margaryna MR słynne 6%** 5. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g** 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb żytni razowy 50.00g** 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 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. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. **Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%**, **Kawa INKA 2%**
II śniadanie: Morele 100.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: **chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Jaja gotowane 2016 50.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2225,2 kcal; **Białko:** 98 g; **Węglowodany:** 297,58 g; **w tym Cukry:** 43,23 g; **Tłuszcze:** 78,3 g; **NKT:** 23,9 g; **Błonnik:** 31,43 g; **Sól:** 6,86 g

Dzień: 10 - Środa, 2025-07-23		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%**, Ryż biały 10% 2. **Chleb żytni razowy 50.00g** 3. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 5. **Polędwica sopocka 50.00g** 6. **Serek wiejski lekki 150.00g** 7. Pomidor 50.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 52%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%,** Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. **Szynka duszona w sosie własnym 120.00g** składniki: Wieprzowina szynka surowa 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 1% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 47.00g składniki: Sałata 74%, **Kefir 2% tłuszczu 21%,** Koper ogrodowy 5% 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb żytni razowy 50.00g** 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g** 4. **Szynka gotowana 60.00g** 5. **Ser żółty gouda 30.00g** 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 20.00g, Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2170,6 kcal; **Białko:** 104,4 g; **Węglowodany:** 283,02 g; **w tym Cukry:** 55,58 g; **Tłuszcze:** 75,8 g; **NKT:** 22,7 g; **Błonnik:** 30,85 g; **Sól:** 6,93 g