JADŁOSPIS 14.07.2025r. - 23.07.2025r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

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. **Bułka pszenna zwykła 70.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** 4. **Parówki jedyneczki premium 60.00g** 5. **Ser twarogowy półtłusty 50.00g** 6. Ogórek 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Zupa grochowa 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%**, Seler korzeniowy 5%**, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, **Boczek wędzony 1%,** Por 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. **Schab pieczony z rękawa 130.00g** 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka mix sałat 43.00g składniki: Mix sałat 81% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Pieprz czarny mielony 2% 5. Morele 100.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb baltonowski 25.00g** 2. **Chleb wieloziarnisty 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** 4. **Pierś gotowana z indyka 50.00g** 5. **Jaja gotowane 50.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Koktajl z owocami: **kefir 2% tłuszczu 200.00g,** banan 50.00g		
Podwieczorek: Arbuz 150.00g, **herbatniki 20.00g**		
II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 25.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2233 kcal; **Białko:** 101,3 g; **Węglowodany:** 266,24 g; **w tym Cukry:** 62,72 g; **Tłuszcze:** 88,6 g; **NKT:** 19,7 g; **Błonnik:** 17,6 g; **Sól:** 4,6 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 baltonowski 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** 4. **Ser żółty 50.00g** 5. Kiełki rzodkiewki 5.00g 6. Pomidor 70.00g 7. Roszponka 10.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Zupa pieczarkowa z makaronem 400.00g** składniki: Woda wodociągowa 38%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, **Makaron dwujajeczny 9%**, Cebula 5%, Por 5%, Pietruszka korzeń 5%, **Seler korzeniowy 5%**, **Śmietana 12% tłuszczu 3%**, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. **Bigos popularny 250.00g** składniki: Kapusta biała 63%, Wieprzowina łopatka 19%, Marchew 10%, Wieprzowina boczek bez kości 3%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, **Mąka pszenna typ 500 0%**, Koncentrat pomidorowy 30% 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Czereśnie 100.00g 5. **Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g** 6. Kompot ze świeżych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Bułka grahamka 50.00g** 2. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** **3. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g** 4. **Serek wiejski lekki 150.00g** 5. Ogórek 50.00g 6. Papryka żółta 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: ciasto drożdżowe 40.00g, maliny 100.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g		
II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g** składniki: Płatki kukurydziane 36%, **Płatki jęczmienne 37%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%,** Rodzynki suszone 5%, **Orzechy włoskie 5%**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2253,5 kcal; **Białko:** 97,4 g; **Węglowodany:** 290,36 g; **w tym Cukry:** 68,79 g; **Tłuszcze:** 85,2 g; **NKT:** 25,5 g; **Błonnik:** 32,51 g; **Sól:** 4,62 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. **Bułka wieloziarnista 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** 4. **Szynka gotowana 50.00g** 5. **Ser twarogowy półtłusty 50.00g** 6. Ogórek 50.00g 7. Papryka żółta 50.00g 8. Rukola 10.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Zupa fasolowa 300.00g** składniki: Ziemniaki średnio 31%, Fasola biała nasiona suche 15%, Porcja rosołowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, **Śmietana 12% tłuszczu 8%**, Pietruszka korzeń 5%, **Seler korzeniowy 5%**, Por 5%, **Boczek wędzony 5%**, **Mąka pszenna typ 500 4%**, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. **Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g** składniki: Truskawki 45%, **Makaron bez jajeczny 34%**, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%**, **Margaryna MR Słynne 1%**, **Cukier waniliowy 0%** 3. Melon 100.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb baltonowski 50.00g** 2. **Chleb wieloziarnisty 25.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** 4. **Pasta z ryby z marchewką 100.00g** składniki: **Miruna 51%**, Marchew 25%, Cebula 13%, Pietruszka korzeń 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Sałata 5.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: galaretka owocowa 200.00g, jabłko 150.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 25.00g, arbuz 150.00g		
II kolacja: **Kefir 2% tłuszczu 250.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2197,8 kcal; **Białko:** 93 g; **Węglowodany:** 307,85 g; **w tym Cukry:** 69,27 g; **Tłuszcze:** 72,2 g; **NKT:** 15 g; **Błonnik:** 28,09 g; **Sól:** 3,94 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. **Bułka grahamka 50g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** 4. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Papryka żółta 50.00g 7. Szpinak liście baby 10.00g 8. Miód pszczeli 30.00g	1. **Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 300.00g** składniki: Ziemniaki średnio 41%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 8%, **Seler korzeniowy 2%**, Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. **Gulasz mięsny z warzywami 200g duszony** składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50%, Wieprzowina szynka surowa 30%, Marchew 20%, 3. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 90.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Arbuz 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Bułka wieloziarnista 50.00g** 2. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** **3. Ogonówka 60.00g** 4. Pomidor 50.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Sałata 5.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: koktajl z owocami: **kefir 2% tłuszczu 200.00g,** truskawki mrożone 50.00g		
Podwieczorek: jabłko 150.00g; **Biszkopty okrągłe 20.00g**		
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%**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2059,4 kcal; **Białko:** 84,7 g; **Węglowodany:** 266,14 g; **w tym Cukry:** 69,81 g; **Tłuszcze:** 78,6 g; **NKT:** 13,5 g; **Błonnik:** 25,91 g; **Sól:** 4,59 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. **Bułka wieloziarnista 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** 4. **Serek wiejski naturalny 200.00g** 5. Pomidor 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g** 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 2016 (dieta ogólna) 200.00g** składniki: **Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 46%**, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, **Seler korzeniowy 5%**, Por 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 190.00g składniki: Por 53%, Marchew 16%, Jabłko 16%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%** 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb baltonowski 50.00g** 2. **Chleb wieloziarnisty 25.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** 4. **Jaja gotowane 100.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 5. **Majonez 20.00g** 6. Szczypiorek 10.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g 9. **Kawa inka na mleku 2% 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%**, **Kawa INKA 2%**
II śniadanie: Melon 100.00g, **herbatniki 15.00g**		
Podwieczorek: Morele 100.00g, chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2357,3 kcal; **Białko:** 110,9 g; **Węglowodany:** 308,36 g; **w tym Cukry:** 54,8 g; **Tłuszcze:** 82,2 g; **NKT:** 14,5 g; **Błonnik:** 30,17 g; **Sól:** 3,43 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. **Bułka grahamka 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** 4. Szynka wiejska 50.00g 5. Ogórek 100.00g 6. **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g** 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 350.00g** składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosołowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. **Śmietana 12% tłuszczu 15.00g** 3. **Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 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% 4. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g 5. Ryż brązowy 90.00g 6. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Cukinia 59%, Marchew 29%, **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14%** 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Bułka wieloziarnista 50.00g** 2. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** 3. **Ogonówka 50.00g** 4. **Ser twarogowy półtłusty 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, Morele 100.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: kanapka z wędliną: **chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ogonówka 30.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2271,7 kcal; **Białko:** 107,3 g; **Węglowodany:** 303,9 g; **w tym Cukry:** 59,75 g; **Tłuszcze:** 76,8 g; **NKT:** 14,9 g; **Błonnik:** 32,4 g; **Sól:** 4,03 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 baltonowski 50.00g** 3. **Chleb wieloziarnisty 25.00g** 4. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** 5. **Parówki jedyneczki premium 60.00g** 6. **Serek wiejski naturalny 200.00g** 7. Ogórek 50.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Sałata 5.00g	1. **Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g składniki:** Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, **Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe 12%,** Porcja rosołowa z kurczaka 9%**,** Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, **Seler korzeniowy 3%,** Cebula 2%**, Por 2%,** Pieprz czarny mielony 0% 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 250.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 167.00g składniki: Kapusta biała 72%, Jabłko 12%, Marchew 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb baltonowski 75.00g** 2. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** 3. Schab duszony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 4. Ogórek 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. **Bawarka 250.00g** składniki: Woda wodociągowa 50%, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%**, Herbata czarna 1%
II śniadanie: brzoskwinia 85.00g		
Podwieczorek: jabłko 150.00g		
II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli z owocami suszonymi 25.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2324,6 kcal; **Białko:** 105,4 g; **Węglowodany:** 274,03 g; **w tym Cukry:** 69,42 g; **Tłuszcze:** 95,7 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 27,73 g; **Sól:** 3,98 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 baltonowski 50.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** 4. **Jaja gotowane 100.00g** składniki: **Jaja kurze całe 100%** 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Papryka zielona 50.00g 7. Szczypiorek 10.00g 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. **Zupa z soi 350.00g** składniki: Ziemniaki średnio 25%, Marchew 21%, Pietruszka korzeń 12%, **Seler korzeniowy 12%**, Por 12%, **Soja nasiona suche 11%**, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Pietruszka liście 2%, Porcja rosołowa z kurczaka 2%, Majeranek suszony 1% 2. **Ziemniaki bryzgane 400.00g** składniki: Ziemniaki średnio 91%, **Boczek wędzony 4%**, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 0% 3. **Zsiadłe mleko 500.00g** 4. Ogórek kwaszony 100.00g 5. **Ciasto drożdżowe 50.00g** 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Bułka grahamka 50.00g** 2. **Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g** 3. **Pasta mięsna 100.00g** składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Marchew 20%, Cebula 10%, **Seler korzeniowy 10%**, Pieprz czarny mielony 1% 4. **Ser twarogowy półtłusty 50.00g** 5. Sałata 10.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Śliwki 100.00g		
Podwieczorek: Winogrona 80.00g		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2400,3 kcal; **Białko:** 100,6 g; **Węglowodany:** 306,66 g; **w tym Cukry:** 70,43 g; **Tłuszcze:** 94,3 g; **NKT:** 23 g; **Błonnik:** 38,89 g; **Sól:** 5,46 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2025-07-22		
I śniadanie	**obiad**	**kolacja**
1. **Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%**, **Płatki owsiane 13%** 2. **Bułka pszenna zwykła 70.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** 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% 5. **Ser żółty 15.00g** 6. Pomidor 50.00g 7. Papryka żółta 50.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. **Zupa koperkowa z ryżem 350.00g** składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, **Seler korzeniowy 9%**, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, **Śmietana 18% tłuszczu 5%**, **Mąka pszenna typ 500 5%**, **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%** 2. **Dorsz. filety panierowane. smażone 80.00g** składniki: **Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%**, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, **Bułka tarta 10%**, **Jaja kurze całe 6%**, **Mąka pszenna typ 500 4%** 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Chleb baltonowski 50.00g** 2. **Chleb żytni razowy 25.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 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. **Ketchup łagodny 15.00g** 1. Rzodkiewka 50.00g 2. Ogórek 50.00g 1. **Kawa inka na mleku 2% 250.00g** składniki: **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%**, **Kawa INKA 2%**
II śniadanie: Morele 100.00g, **herbatniki 20.00g**		
Podwieczorek: Maliny 100.00g		
II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g**		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2350,8 kcal; **Białko:** 98,9 g; **Węglowodany:** 308,3 g; **w tym Cukry:** 51,45 g; **Tłuszcze:** 87,3 g; **NKT:** 18,8 g; **Błonnik:** 32,37 g; **Sól:** 4,8 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. **Bułka pszenna zwykła 70.00g** 3. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** 4. **Kabanosy klasyczne 60.00g** 5. Ogórek 50.00g 6. Papryka czerwona 50.00g 7. Miód pszczeli 30.00g 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. **Zupa owocowa z makaronem 350.00g** składniki: Woda wodociągowa 56%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, **Makaron dwujajeczny 10%, Śmietana 12% tłuszczu 4%,** Skrobia ziemniaczana 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1% 2. Ślimaczki z piersi kurczaka 2016 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 99%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka zw świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 29%, **Kefir 2% tłuszczu 14%,** Szczypiorek 7%, 5. Arbuz 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. **Bułka wieloziarnista 50.00g** 2. **Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g** 3. Schab pieczony z rękawa 60.00g 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0% 4. Pomidor 100.00g 5. Sałata 5.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: 7 zbóż jogurt z owocami i ziarnami zbóż bakoma 140.00g , Brzoskwinia 85.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, **ciasto drożdżowe 80.00g**		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2262,7 kcal; **Białko:** 88,9 g; **Węglowodany:** 316,52 g; **w tym Cukry:** 66,65 g; **Tłuszcze:** 75,5 g; **NKT:** 18,4 g; **Błonnik:** 19,29 g; **Sól:** 3,74 g