

Jadłospis - DIETA PODSTAWOWA 01

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-11-20				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	
<ol style="list-style-type: none"> Kakao na mleku 250.00g składniki: Mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1% Granola 20.00g Chleb zwykły 100.00g Kajzerki 60.00g Masło extra 15.00g Twaróg z czubrycą 80.00g składniki: Twaróg półtłusty 88%, Czubyca 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6% Papryka czerwona 70.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z zacierką i 450.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Marchew 7%, Zacierka jajeczna 7%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek konserwowy zielony i soczysty 4%, Fasolka szparagowa zielona 4%, Kalafior 4%, Por 2%, Cebula 2%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Gulasz afrykański 500.00g składniki: Pomidory krojone 20%, Marchew 20%, Pieczarka uprawna świeża 14%, Cebula czerwona 10%, Papryka czerwona 10%, Ciecierzycza 10%, Orzechy arachidowe 10%, Sezam 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 2% Kajzerki 60.00g Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, Mieszanka kompotowa 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb słonecznikowy 100.00g Kajzerki 60.00g Masło extra 15.00g Poledwica z piersi indyka 60.00g Pomidor 70.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Paszтет warzywny 130.00g składniki: Marchew 38%, Seler korzeniowy 19%, Pietruszka korzeń 8%, Cebula 8%, Jaja kurze całe 8%, Bułka tarta 8%, Kasza kuskus 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2668.9</p> <p>Białko [g] 94.9</p> <p>Tłuszcz [g] 108</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 32.3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 347.48</p> <p>Cukry [g] 76.15</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36.4</p> <p>Sól [g] 6.85</p>
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-11-21				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	
<ol style="list-style-type: none"> Kakao na mleku 250.00g składniki: Mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1% Płatki kukurydziane 20.00g Chleb zwykły 100.00g Kajzerki 60.00g Masło extra 15.00g Humus 113.00g składniki: Ciecierzycza 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, Sezam 4%, Kumin kmin rzymski 1% Ser żółty gouda 20.00g Pomidor 70.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grochowa z ziemniakami 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 29%, Marchew 7%, Groch nasiona suche 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Kielbasa śląska 4%, Por 2%, Cebula 2%, Słonina 2%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Sos boloński z mięsem 300.00g Ogórek kwaszony 120.00g Makaron dwujajeczny 90.00g Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, Mieszanka kompotowa 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty s 100.00g Bułka kukurydziana s 60.00g Masło extra 15.00g Papryka czerwona 70.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Szynka wieprzowa 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mleko czekoladowe 200.00g Chałki 50.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2873.1</p> <p>Białko [g] 100.5</p> <p>Tłuszcz [g] 96.2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 35.9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 412.69</p> <p>Cukry [g] 73.45</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 22.95</p> <p>Sól [g] 11.42</p>
Dzień: 3 - Środa, 2023-11-22				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	

<ol style="list-style-type: none"> Kasza jęczmienna na mleku 325.00g składniki: Mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jęczmienna perlowa 6%, Cukier 2% Chleb pszenny zwykły 100.00g Bułka kukurydziana 60.00g Masło extra 15.00g Kiełbasa szynkowa z kurczaka 60.00g Rzodkiewka 45.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Dynia 16%, Woda wodociągowa 12%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Cebula 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek ptysiowy S 2%, Por 2%, Ser topiony edamski 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Kotlety siekane z kurczaka 230.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 35%, Ser żółty gouda S 11%, Jaja kurze całe 11%, Majonez 9%, Cebula 9%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Skrobia ziemniaczana 4% Buraki zasmażane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% Ziemniaki średnio 350.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, Mieszanka kompotowa 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty 100.00g Kajzerki 60.00g Masło extra 15.00g Ser twarogowy tłusty 60.00g Pomidor 70.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Miód pszczele 20.00g Podplomyki bez dodatku cukru 20.00g 	<table> <tr><td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2663.8</td></tr> <tr><td>Białko [g]</td><td>96.5</td></tr> <tr><td>Tłuszcz [g]</td><td>93</td></tr> <tr><td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td><td>38.3</td></tr> <tr><td>Węglowodany ogółem [g]</td><td>377.05</td></tr> <tr><td>Cukry [g]</td><td>69.61</td></tr> <tr><td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>34.1</td></tr> <tr><td>Sól [g]</td><td>6.05</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2663.8	Białko [g]	96.5	Tłuszcz [g]	93	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.3	Węglowodany ogółem [g]	377.05	Cukry [g]	69.61	Błonnik pokarmowy [g]	34.1	Sól [g]	6.05
Wartość energetyczna [kcal]	2663.8																			
Białko [g]	96.5																			
Tłuszcz [g]	93																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	38.3																			
Węglowodany ogółem [g]	377.05																			
Cukry [g]	69.61																			
Błonnik pokarmowy [g]	34.1																			
Sól [g]	6.05																			
Dzień: 4 - Czwartek, 2023-11-23																				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy																	
<ol style="list-style-type: none"> Tapioka na mleku 325.00g składniki: Mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Tapioka 6%, Cukier 2% Chleb słonecznikowy balviten 120.00 Bułka kajzerka 60.00g Masło extra 20.00g Serek typu fromage naturalny 40.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Papryka czerwona 70.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony i 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 25%, Burak 16%, Marchew 6%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 2%, Por 2%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0% Podudzie pieczone 330.00g składniki: Mięso z podudzia indyka ze skórą 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% Coleslaw z czerwonej i białej kapusty 200.00g składniki: Kapusta czerwona 35%, Kapusta biała 35%, Cebula 10%, Marchew 10%, Majonez 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% Ziemniaki puree 380.00g składniki: Ziemniaki średnio 92% Mleko 2.0% 3%, Masło ekstra 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3% Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, Mieszanka kompotowa 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny zwykły 100.00g Bułka wieloziarnista 60.00g Masło extra 15.00g Szynka gotowana 40.00g Pomidor 60.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salatka jarzynowa z jakiem 220.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Marchew 18%, Jaja kurze całe 11%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Ogórek kwaszony 9%, Jabłko 9%, Majonez 5%, Musztarda 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20.00g Wafle ryżowe naturalne 20.00g 	<table> <tr><td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>3168.3</td></tr> <tr><td>Białko [g]</td><td>104</td></tr> <tr><td>Tłuszcz [g]</td><td>153</td></tr> <tr><td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td><td>50.5</td></tr> <tr><td>Węglowodany ogółem [g]</td><td>355.88</td></tr> <tr><td>Cukry [g]</td><td>73.02</td></tr> <tr><td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>24.44</td></tr> <tr><td>Sól [g]</td><td>5.34</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	3168.3	Białko [g]	104	Tłuszcz [g]	153	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.5	Węglowodany ogółem [g]	355.88	Cukry [g]	73.02	Błonnik pokarmowy [g]	24.44	Sól [g]	5.34
Wartość energetyczna [kcal]	3168.3																			
Białko [g]	104																			
Tłuszcz [g]	153																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	50.5																			
Węglowodany ogółem [g]	355.88																			
Cukry [g]	73.02																			
Błonnik pokarmowy [g]	24.44																			
Sól [g]	5.34																			
Dzień: 5 - Piątek, 2023-11-24																				

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	
<ol style="list-style-type: none"> Mleko spożywcze 2% tłuszczu 250.00g Chleb żytni razowy na miodzie 120.00g Bułka wieloziarnista 60.00g Masło extra 20.00g Marmolada wieloowocowa 20.00g Twaróg półtłusty 70.00g Sliwki 150.00g Herbata z cukrem i cytryną 250.00g składniki: Woda do picia 92%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%, Cukier 2% Miód pszczeli 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa neapolitańska z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 30%, Marchew 14%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Makaron 9%, Ser żółty gouda S 7%, Cebula 6%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Ryba panierowana 270.00g składniki: Mintaj mrożony 74%, Bułka tarta 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Jaja kurze całe 4%, Mąka pszenna typ 500 4% Brokuł gotowany 210.00g składniki: Brokuły 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Ziemniaki średnio 350.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, Mieszanka kompotowa 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni pełnoziarnisty 100.00g Kajzerki 60.00g Masło extra 15.00g Polędwica z piersi kurczaka 60.00g Pomidor 70.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Ryż z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: Jabłko 63%, Ryż biały 33%, Cukier 3% 	Wartość energetyczna [kcal] 2851.2 Białko [g] 116.7 Tłuszcz [g] 87.7 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 35.5 Węglowodany ogółem [g] 419.48 Cukry [g] 89.49 Błonnik pokarmowy [g] 41.69 Sól [g] 6.08

Dzień: 6 - Sobota, 2023-11-25

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	
<ol style="list-style-type: none"> Ryż na mleku 325.00g składniki: Mleko 2.0% 53%, Woda wodociągowa 40%, Ryż biały 5%, Cukier 1% Chleb pszenny zwykły 150.00g Masło extra 15.00g Paszтет drobiowy 50.00g Papryka czerwona 70.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa grysikowa i 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Marchew 14%, Kasza manna 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9%, Por 3%, Cebula 3% Schab pieczony w sosie 140.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Mąka pszenna typ 500 7% Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 89%, Jabłko 10%, 100% sok z cytryny S 1%, <ol style="list-style-type: none"> Kasza jęczmienna perłowa 90.00g Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, Mieszanka kompotowa 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb pszenny 150.00g Masło extra 15.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ogórek 70.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Sok owocowy 330.00g Ciasteczko 40.00g [składniki: mąka pszenna 37,6%, musli 33,7% [zboża pełnoziarniste 24% (płatki owsiane 11,1%, płatki pszenne 9,9%, mąka orkiszowa pełnoziarnista 1%, płatki jęczmienne 1%, płatki żytnie 1%), rodzyнки 7,4%, suszone kawałki owoców 2,3%: 	Wartość energetyczna [kcal] 2392 Białko [g] 81.4 Tłuszcz [g] 82.3 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 25.9 Węglowodany ogółem [g] 338.93 Cukry [g] 75.71 Błonnik pokarmowy [g] 15.31 Sól [g] 4.79

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-11-26

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	
-------------	-------	---------	-------------------	--

<p>1. Płatki owsiane na mleku 325.00g składniki: Mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki owsiane 6%, Cukier 2%</p> <p>2. Chleb pszenny zwykły 150.00g</p> <p>3. Masło extra 15.00g</p> <p>4. Frankfurterki 100.00g</p> <p>5. Ogórek konserwowy 70.00g</p> <p>6. Musztarda 20.00g</p> <p>7. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</p> <p>8. Cukier 5.00g</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z ryżem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Cebula 6%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Kości wieprzowe S 6%, Por 3%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1%</p> <p>2. Filet pieczony w sosie 140.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, Mąka pszenna typ 500 7%</p> <p>3. Ziemniaki średnio 350.00g</p> <p>4. Bukiet warzyw 200.00g składniki: Bukiet warzyw Horeca 95 %, Masło extra 3% , Mąka pszenna typ 500 3%</p> <p>5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, Mieszanka kompotowa 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</p>	<p>1. Chleb pszenny 150.00g</p> <p>2. Masło extra 15.00g</p> <p>3. Ser topiony edamski 100.00g</p> <p>4. Rukola 10.00g</p> <p>5. Herbata z cukrem 250.00g składniki: Woda do picia 96%, Herbata napar bez cukru 2%, Cukier 2%</p>	<p>1. Kasza jaglana na słodko z rodzynkami i brzoskwinią 150.00g składniki: Brzoskwinia 57%, Kasza jaglana 33%, Rodzynki suszone 7%, Cukier 3%</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2963.2</p> <p>Białko [g] 109.7</p> <p>Tłuszcz [g] 120.7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 50</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 370.17</p> <p>Cukry [g] 70.25</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 21.43</p> <p>Sól [g] 8.71</p>
--	--	--	--	---

Jadłospis - DIETA ŁATWO STRAWNA 02

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-11-20				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	
<ol style="list-style-type: none"> Kakao na mleku 250.00g składniki: Mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1% Granola 20.00g Kajzerki 120.00g Masło extra 15.00g Twaróg półtłusty 80.00g składniki: Twaróg półtłusty 88%, Czubyryca 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6% Pomidor 70.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z zacierką d 450.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Mleko 2.0% 11%, Marchew 7%, Zacierka jajeczna 7%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cukier 0% Gulasz z drobiu 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% Ziemniaki średnio 350.00g Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, Mieszanka kompotowa 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Marchew talarki 200.00g składniki: Marchew 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło extra 15.00g Poledwica z piersi indyka 60.00g Pomidor 70.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Paszтет warzywny 130.00g składniki: Marchew 38%, Seler korzeniowy 19%, Pietruszka korzeń 8%, Cebula 8%, Jaja kurze całe 8%, Bułka tarta 8%, Kasza kuskus 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2420.4</p> <p>Białko [g] 92.3</p> <p>Tłuszcz [g] 90.5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 30.6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 324.47</p> <p>Cukry [g] 70.17</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30.8</p> <p>Sól [g] 4.89</p>
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-11-21				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	
<ol style="list-style-type: none"> Kakao na mleku 250.00g składniki: Mleko 2.0% 80%, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1% Płatki kukurydziane 20.00g Kajzerki 120.00g Masło extra 15.00g Poledwica łososiewa z indyka 60.00g Pomidor 70.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 33%, Mleko 2.0% Mlekovita 11%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cukier 0% Sos boloński z mięsem pudliszki 300.00g Makaron dwujajeczny 90.00g Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Bułka kukurydziana s 120.00g Masło extra 15.00g Pomidor 70.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Szynka wieprzowa 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Mleko czekoladowe 200.00g Chałki 50.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2319.9</p> <p>Białko [g] 79.3</p> <p>Tłuszcz [g] 75.1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 29.4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 339.99</p> <p>Cukry [g] 67.39</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 16.89</p> <p>Sól [g] 10.15</p>
Dzień: 3 - Środa, 2023-11-22				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	

<ol style="list-style-type: none"> Kasza jęczmienna na mleku 325.00g składniki: Mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Kasza jęczmienna perłowa 6%, Cukier 2% Bulka kukurydziana s 120.00g Masło extra 15.00g Kielbasa szynkowa z kurczaka 60.00g Pomidor 70.00g Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym d 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Dynia 16%, Woda wodociągowa 14%, Marchew 10%, mleko 2.0% 10%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek ptysiowy S 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% Ziemniaki średnio 350.00g Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% Filet z kurczaka gotwany w sosie 140.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło extra 15.00g Ser twarogowy 70.00g Pomidor 70.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Miód pszczeli 20.00g Podplomyki bez dodatku cukru 20.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2266.6</p> <p>Białko [g] 88</p> <p>Tłuszcz [g] 74.9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 31.6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 323.36</p> <p>Cukry [g] 69.7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26.72</p> <p>Sól [g] 4.49</p>
--	---	--	--	--

Dzień: 4 - Czwartek, 2023-11-23

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	
<ol style="list-style-type: none"> Tapioka na mleku 325.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Tapioka 6%, Cukier 2% Kajzerki 120.00g Masło extra 15.00g Kielbasa szynkowa z indyka 60.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Cukier 5.00g Pomidor 70.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony d 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 23%, Burak 16%, mleko 2.0% 10%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0% Podudzie gotowane 300.00g składniki: Mięso z podudzia indyka ze skórą 100% Marchew talarki 200.00g składniki: Marchew 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% Ziemniaki puree 380.00g składniki: Ziemniaki średnio 92%, mleko 2.0% 3%, Masło ekstra 3%, Śmietana 12%, tłuszczu 3% Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Kajzerki 120.00g Masło extra 15.00g Szynka gotowana 40.00g Pomidor 60.00g Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% Salatka jarzynowa z jakiem 220.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Marchew 18%, Jaja kurze całe 11%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Ogórek kwaszony 9%, Jabłko 9%, Majonez 5%, Musztarda 2% 	<ol style="list-style-type: none"> Wafle ryżowe naturalne 20.00g Dżem morelowy niskosłodzony 20.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2560.6</p> <p>Białko [g] 113</p> <p>Tłuszcz [g] 94.8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 39.8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 328.5</p> <p>Cukry [g] 74.97</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29.76</p> <p>Sól [g] 7.04</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2023-11-24

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	
-------------	-------	---------	-------------------	--

<ol style="list-style-type: none"> 1. Mleko spożywcze 2% tłuszczu 250.00g 2. Kajzerki 120.00g 3. Masło extra 15.00g 4. Marmolada wieloowocowa 20.00g 5. twaróg półtłusty mlekoopol 70.0g 6. Herbata z cukrem i cytryną 250.00g składniki: Woda do picia 92%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%, Cukier 2% 7. Banan 110.00g 8. Miód pszczeli 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa neapolitańska z makaronem d 350.00g składniki : Woda wodociągowa 37%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14 % , Pietruszka korzeń 9% , Seler korzeniowy 9%, Makaron 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 2. Ryba z pieca 210.00g składniki: Mintaj mrożony 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 3. Brokuł gotowany 200.00g składniki: Brokuły 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 4. Ziemniaki średnio 350.00g 5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA kompotowa 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kajzerki 120.00g 2. Masło extra 15.00g 3. Polędwica z piersi kurczaka 60.00g 4. Pomidor 70.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: Jabłko 63%, Ryż biały 33%, Cukier 3% 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2409.4</p> <p>Białko [g] 104.4</p> <p>Tłuszcz [g] 65.4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 27.9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 363.09</p> <p>Cukry [g] 89.88</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 25.06</p> <p>Sól [g] 4.6</p>
Dzień: 6 - Sobota, 2023-11-25				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku 325.00g składniki: mleko 2.0% 53%, Woda wodociągowa 40%, Ryż biały 5%, Cukier 1% 2. Bułka wrocławska 100.00g 3. Masło extra 15.00g 4. Kielbasa szynkowa z indyka 60.00g 5. Pomidor 70.00g 6. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 7. Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grysikowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Kasza manna 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% 2. Schab gotowany w sosie 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% 3. Buraczki czerwone z jabłkiem 2016 200.00g składniki: Burak 89%, Jabłko 10%, 100% sok z cytryny S 1%, 4. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka wrocławska 100.00g 2. Masło extra 15.00g 3. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 4. Pomidor 70.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sok owocowy 100% 330.00g 2. herbatniki 40.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2142.1</p> <p>Białko [g] 82.8</p> <p>Tłuszcz [g] 67.9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23.2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 308.11</p> <p>Cukry [g] 87.1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 16.49</p> <p>Sól [g] 4.9</p>
Dzień: 7 - Niedziela, 2023-11-26				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 325.00g składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, Płatki owsiane 6%, Cukier 2% 2. Bułka wrocławska 100.00g 3. Masło extra 15.00g 4. Polędwica sopocka 60.00g 5. Pomidor 70.00g 6. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 7. Cukier 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z ryżem d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 2. Filet z kurczaka gotwany w sosie 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki średnio 350.00g 4. Bukiet warzyw 200.00g składniki: Bukiet warzyw Horeca 95 %, Masło extra 3% , Mąka pszenna typ 500 3% 5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka wrocławska 100.00g 2. Masło extra 15.00g 3. Kielbasa krakowska sucha 60.00g 4. Rukola 10.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza jaglana na słodko z rodzynkami i brzoskwinią 150.00g składniki: Brzoskwinia 57%, Kasza jaglana 33%, Rodzynki suszone 7%, Cukier 3% 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2217.3</p> <p>Białko [g] 94.6</p> <p>Tłuszcz [g] 75.7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 30.6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 300.33</p> <p>Cukry [g] 67.08</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 21.98</p> <p>Sól [g] 5.76</p>
--	--	--	---	---

Jadłospis - DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 06

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-11-20

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło extra 15.00g 3. Twaróg z czubrycą 80.00g składniki: Twaróg półtłusty 88%, Czubyryca 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6% 4. Papryka czerwona 70.00g 5. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa z zacierką d 450.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, mleko 2.0% 11%, Marchew 7%, Zacierka jajeczna 7%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4 %, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cukier 0 % 2. Gulasz z drobiu 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Mąka pszenna typ 500 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1% 3. Ziemniaki średnio 350.00g 4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 5. Ogórek kwaszony 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło extra 15.00g 3. Polędwica z piersi indyka 60.00g 4. Pomidor 70.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 10% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pasztet warzywny 130.00g składniki: Marchew 38%, Seler korzeniowy 19%, Pietruszka korzeń 8%, Cebula 8%, Jaja kurze całe 8%, Bułka tarta 8%, Kasza kuskus 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2228.3</p> <p>Białko [g] 89</p> <p>Tłuszcz [g] 74.6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 25.3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 323.81</p> <p>Cukry [g] 62.31</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 47.53</p> <p>Sól [g] 7.79</p>
Dzień: 2 - Wtorek, 2023-11-21				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło extra 15.00g 3. Poładwica łososio 60g 4. Pomidor 70.00g 5. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana d 450.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 33%, mleko 2.0% 11%, Marchew 7%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Cukier 0% 2. Sos boloński z mięsem pudliszki 300.00g 3. Makaron dwujajeczny 90.00g 4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 5. Ogórek kwaszony 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło extra łaciate 15.00g 3. Pomidor 70.00g 4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Szynka wieprzowa 60.00g 6. Pasta z tuńczyka i jajek 2016 113.00g składniki: Jaja kurze całe 45%, Tuńczyk w oleju 36%, Szczypiorek 9%, Śmietana 18% tłuszczu 9% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sok pomidorowy 330.00g 2. Ciasteczko belvita 40.00g [składniki: mąka pszenna 37,6%, musli 33,7% [zboża pełnoziarniste 24% (płatki owsiane 11,1%, płatki pszenne 9,9%, mąka orkiszowa pełnoziarnista 1%, płatki jęczmienne 1%, płatki żytnie 1%), rodzynki 7,4%, suszone kawałki owoców 2,3%: 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2181.7</p> <p>Białko [g] 84.4</p> <p>Tłuszcz [g] 66.1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 27</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 333.22</p> <p>Cukry [g] 67.24</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 41.95</p> <p>Sól [g] 14.5</p>
Dzień: 3 - Środa, 2023-11-22				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło extra 15.00g 3. Kiełbasa szynkowa z kurczaka 60.00g 4. Pomidor 70.00g 5. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krem dyniowy z groszkiem ptysiowym d 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Dynia 16%, Woda wodociągowa 14%, Marchew 10%, mleko 2.0 % 10%, Pietruszka korzeń 6%, Seler korzeniowy 6%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek ptysiowy S 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 2. Buraki gotowane 200.00g składniki: Burak 95%, Mąka pszenna typ 500 3%, Masło extra 3% 3. Ziemniaki średnio 350.00g 4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 5. Filet z kurczaka gotwany w sosie 140.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło extra 15.00g 3. Ser twarogowy 70.00g 4. Pomidor 70.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Serek wiejski naturalny 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podpłomyki bez dodatku cukru 20.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2280.3 Białko [g] 97.5 Tłuszcz [g] 69.2 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 27.5 Węglowodany ogółem [g] 341.12 Cukry [g] 65.24 Błonnik pokarmowy [g] 48.75 Sól [g] 5.22</p>
Dzień: 4 - Czwartek, 2023-11-23				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło extra 15.00g 3. Kiełbasa szynkowa z indyka 60.00g 4. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Pomidor 70.00g 7. Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz czerwony d 500.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 23%, Burak 16%, mleko 2.0% 10%, Marchew 6%, Seler korzeniowy 4%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Masło ekstra 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0% 2. Podudzie gotowane 300.00g składniki: Mięso z podudzia indyka ze skórą 100% 3. Colestław z czerwonej i białej kapusty 200.00g składniki: Kapusta czerwona 35%, Kapusta biała 35%, Cebula 10%, Marchew 10%, Majonez 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ziemniaki puree 380.00g składniki: Ziemniaki średnio 92% , mleko 2.0% 3%, Masło ekstra 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3% 5. Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło extra 15.00g 3. Pomidor 60.00g 4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Polędwica sopočka 40.00g 6. Salatka jarzynowa z jajkiem 220.00g składniki: Ziemniaki średnio 27%, Marchew 18%, Jaja kurze całe 11%, Seler korzeniowy 9%, Pietruszka korzeń 9%, Ogórek kwaszony 9%, Jabłko 9%, Majonez 5%, Musztarda 2% 7. Humuss klasyczny 113.00g [składniki: ciecierzycza gotowana 50%, (ciecierzycza, woda), woda, olej rzepakowy, pasta sezamowa Tahini 10%, ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski, regulator kwasowości :kwas cytrynowy] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 100.00g 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2800.5</p> <p>Białko [g] 119.4</p> <p>Tłuszcz [g] 117.3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 38.7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 341.67</p> <p>Cukry [g] 73.75</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 50.07</p> <p>Sól [g] 8.44</p>
Dzień: 5 - Piątek, 2023-11-24				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło extra 15.00g 3. twaróg półtłusty 70.00g 4. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2% 5. Pomidor 70.00g 6. Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa neapolitańska z makaronem d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 37 %, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Makaron 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 2. Ryba z pieca 210.00g składniki: Mintaj mrożony 95%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 3. Brokuł gotowany 200.00g składniki: Brokuły 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 4. Ziemniaki średnio 350.00g 5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło extra 15.00g 3. Polędwica z piersi kurczaka 60.00g 4. Pomidor 70.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Humuss klasyczny 113.00g [składniki: ciecierzycza gotowana 50 %, (ciecierzycza , woda), woda, olej rzepakowy , pasta sezamowa Tahini 10%, ocet spirytusowy , sól, czosnek suszony , kmin rzymski , regulator kwasowości :kwas cytrynowy] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż z prażonym jabłkiem 150.00g składniki: Jabłko 63%, Ryż biały 33%, Cukier 3% 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2435.7</p> <p>Białko [g] 102.9</p> <p>Tłuszcz [g] 77.8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 26.2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 354.64</p> <p>Cukry [g] 68.28</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 47.82</p> <p>Sól [g] 5.98</p>
Dzień: 6 - Sobota, 2023-11-25				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	

<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło extra 15.00g 3. Kiełbasa szynkowa z indyka 60.00g 4. Pomidor 70.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Jabłko 200.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grysikowa d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Kasza manna 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Kości wieprzowe S 9% 2. Schab gotowany w sosie 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, Mąka pszenna typ 500 8% 3. Buraczki czerwone z jabłkiem 200.00g składniki: Burak 89%, Jabłko 10%, 100% sok z cytryny S 1% 4. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło extra 15.00g 3. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 4. Pomidor 70.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Ser twarogowy półtusty 70.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sok pomidorowy 330.00g 2. Ciasteczko belvita 40.00g [składniki: mąka pszenna 37,6%, musli 33,7% [zboża pełnoziarniste 24% (płatki owsiane 11,1%, płatki pszenne 9,9%, mąka orkiszowa pełnoziarnista 1%, płatki jęczmienne 1%, płatki żytnie 1%), rodzyнки 7,4%, suszone kawałki owoców 2,3%: 	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2091.2</p> <p>Białko [g] 90.3</p> <p>Tłuszcz [g] 60.4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 23.7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 318</p> <p>Cukry [g] 64.81</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 42.86</p> <p>Sól [g] 6.87</p>
Dzień: 7 - Niedziela, 2023-11-26				
I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	

<p>1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło extra 15.00g 3. Polędwica sopocka 60.00g 4. Pomidor 70.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Jabłko 200.00g</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z ryżem d 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Marchew 14%, mleko 2.0% 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Ryż biały 9%, Kości wieprzowe S 6%, Mąka pszenna typ 550 1%, Masło extra 1% 2. Filet z kurczaka gotwany w sosie 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 79%, Woda wodociągowa 11%, Mąka pszenna typ 500 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki średnio 350.00g 4. Bukiet warzyw 200.00g składniki: Bukiet warzyw Horeca 95%, Masło extra 3%, Mąka pszenna typ 500 3% 5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</p>	<p>1. Chleb żytni razowy 160.00g 2. Masło extra 15.00g 3. Kielbasa krakowska sucha 60.00g 4. Rukola 10.00g 5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2% 6. Humus klasyczny 113.00g [składniki: ciecierzycza gotowana 50%, (ciecierzycza , woda), woda, olej rzepakowy , pasta sezamowa Tahini 10%, ocet spirytusowy , sól, czosnek suszony , kmin rzymski , regulator kwasowości :kwas cytrynowy]</p>	<p>1. Mus jabłkowo - brzoskwinowy 100.00g składniki : Jabłko 71%, Brzoskwinia 24%, Cukier 6%</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2374.8 Białko [g] 91.5 Tłuszcz [g] 88.4 Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 30.3 Węglowodany ogółem [g] 324.38 Cukry [g] 63.25 Błonnik pokarmowy [g] 42.4 Sól [g] 7.36</p>
---	--	--	--	--