

# Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 27.11-03.12.2023 Dieta podstawowa 1

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-11-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza	
<p>1. <b>Kakao na mleku 250.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0%</b> <b>Mleko 80%</b>, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1%</p> <p>2. <b>Chleb żytni razowy 100.00g</b></p> <p>3. Bułka kukurydziana s 60.00g</p> <p>4. <b>Masło 10.00g</b></p> <p>5. <b>Twaróg z czubrycą 60.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 88%</b>, Czubryca 6%, <b>Jogurt naturalny 2%</b> <b>tłuszczu 6%</b></p> <p>6. Papryka czerwona 70.00g</p> <p>7. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</p> <p>8. Cukier 5.00g</p> <p>9. Polędwica sopocka 30.00g</p> <p>10. Banan 220.00g</p>	<p>1. <b>Zupa ogórkowa 450.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Woda wodociągowa 26%, Ogórek kwaszony 16%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, <b>Śmietana 12%</b> <b>tłuszczu 4%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 2%, Cebula 2%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Masło 1%</b></p> <p>2. <b>Gulasz z szynki 300.00g</b> składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1%</p> <p>3. Kasza jaglana 90.00g</p> <p>4. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</p> <p>5. <b>Salatka wiosenna 150.00g</b> składniki: <b>Ser żółty 33%</b>, <b>Jaja kurze całe 27%</b>, <b>Jogurt naturalny 2%</b> <b>tłuszczu 27%</b>, Rzodkiewka 11%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. <b>Chleb słonecznikowy 100.00g</b></p> <p>2. <b>Kajzerki 60.00g</b></p> <p>3. <b>Masło 10.00g</b></p> <p>4. <b>Pasta rybna 60.00g</b></p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</p>	<p>1. Mus marchewkowo-jabłkowy 2016 100.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 50%</p>	<p>Wartość energetyczna [kcal] 2710.9</p> <p>Białko [g] 93.4</p> <p>Tłuszcz [g] 109.7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone [g] 38</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 354.32</p> <p>Cukry [g] 91.94</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34.2</p> <p>Sól [g] 9.87</p>	

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-11-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza																
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Tapioka na mleku 325.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 62%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Tapioka 6%</b>, Cukier 2%</li> <li>2. <b>Chleb zwykły 100.00g</b></li> <li>3. <b>Bułka wieloziarnista 60.00g</b></li> <li>4. <b>Masło 10.00g</b></li> <li>5. Kielbasa krakowska sucha 30.00g</li> <li>6. <b>Ser topiony 20.00g</b></li> <li>7. Pomidor 70.00g</li> <li>8. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>9. Cukier 5.00g</li> <li>10. Ogórek 70.00g</li> <li>11. Śliwki 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 500.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Brokuły 16%, Woda wodociągowa 12%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Cebula 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Kości wieprzowe S 4%, <b>Groszek ptysiowy S 2%</b>, Por 2%, <b>Ser topiony 2%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło 1%</b></li> <li>2. <b>Kotlet mielony 150.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 53%, <b>Bułka tarta 20%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, <b>Kajzerki 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 4%, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, <b>Kasza manna 3%</b></li> <li>3. Surówka z kapusty pekińskiej 230.00g składniki: Kapusta pekińska 65%, Papryka czerwona 9%, Kukurydza konserwowa 9%, Marchew 9%, Majonez domowy z olejem rzepakowym 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>4. Ziemniaki średnio 350.00g</li> <li>5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb pszenny zwykły 100.00g</b></li> <li>2. <b>Masło 10.00g</b></li> <li>3. <b>Salatka meksykańska z ryżem 150.00g</b> składniki: Por 52%, Ryż biały 10%, Kielbasa szynkowa z indyka 10%, Fasola czerwona konserwowa 7%, Papryka czerwona 7%, Kukurydza konserwowa 7%, <b>Majonez delikatny 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, <b>Musztarda 2%</b></li> <li>4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwi]</li> <li>2. Wafle kukurydziane 20.00g</li> </ol>	<table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2649.3</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>78.8</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>107.6</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>33</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>356.93</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>69.74</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>31.35</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.09</td> </tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2649.3	Białko [g]	78.8	Tłuszcz [g]	107.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33	Węglowodany ogółem [g]	356.93	Cukry [g]	69.74	Błonnik pokarmowy [g]	31.35	Sól [g]	6.09
Wartość energetyczna [kcal]	2649.3																			
Białko [g]	78.8																			
Tłuszcz [g]	107.6																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	33																			
Węglowodany ogółem [g]	356.93																			
Cukry [g]	69.74																			
Błonnik pokarmowy [g]	31.35																			
Sól [g]	6.09																			

## Dzień: 3 - Środa, 2023-11-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza jęczmienna na mleku 325.00g</b> składniki: mleko 2.0% 62%, Woda wodociągowa 31%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 6%</b>, Cukier 2%</li> <li><b>Chleb żytni razowy 100.00g</b></li> <li><b>Kajzerki 60.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li>Kielbasa szynkowa z kurczaka 60.00g</li> <li>Rzodkiewka 45.00g</li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li><b>Ser tusty 20.00g</b></li> <li>Mandarynki 60.00g</li> <li>Ogórek 60.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z zacierką i 450.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Marchew 7%, <b>Zacierka jajeczna 7%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Groszek konserwowy zielony i soczysty 4%, Fasolka szparagowa zielona Rolnik 4%, Kalafior 4%, Por 2%, Cebula 2%, <b>Masło 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>Kotlet schabowy 180.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 61%, <b>Bułka tarta 17%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b></li> <li><b>Kapusta zasmażana 200.00g</b> składniki: Kapusta biała 90%, Słonina 5%, <b>Boczek gotowany w plastrach 5%</b></li> <li>Ziemniaki średnio 350.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 100.00g</b></li> <li><b>Bułka wieloziarnista 60.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Humus 113.00g</b> składniki: Ciecierzycy 75%, Czosnek 7%, Cytryna 7%, Oliwa z oliwek 4%, <b>Sezam 4%</b>, Kumin kmin rzymski 1%</li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sok wielowarzywny 330.00g</li> <li>Wafle kukurydziane 20.00g</li> </ol>	Wartość energetyczna [kcal]	2863.9
				Białko [g]	110.3
				Tłuszcz [g]	94.9
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29.9
				Węglowodany ogółem [g]	409.94
				Cukry [g]	79.14
				Błonnik pokarmowy [g]	35.72
				Sól [g]	8.61

## Dzień: 4 - Czwartek, 2023-11-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zacierka na mleku 325.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 63%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Zacierka jajeczna 6%</b></li> <li>Chleb słonecznikowy 120.00g</li> <li><b>Bagietka z dynią 60.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski lekki 100.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Papryka czerwona 70.00g</li> <li><b>Ogórek konserwowy 70.00g</b></li> <li>Banan 110.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa szpinakowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 25%, Szpinak 20%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Ryż biały 8%, Cebula 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 5%</b>, Kości wieprzowe S 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%, Masło 1%</b></li> <li>Podudzie pieczone 330.00g składniki: Mięso z podudzia indyka ze skórą 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</li> <li>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 200.00g składniki: Marchew 78%, Jabłko 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>Ziemniaki puree 350.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 92%, <b>mleko 2.0% 3%, Masło 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%</b></li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny zwykły 100.00g</b></li> <li><b>Kajzerki 60.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana 110.00g</b></li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dżem brzoskwiniowy niskosłodzony 20.00g</li> <li><b>Chleb chrupki żółty bez cukru 20.00g</b></li> </ol>	Wartość energetyczna [kcal]	2971.4
				Białko [g]	118
				Tłuszcz [g]	119.1
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	34.9
				Węglowodany ogółem [g]	369.97
				Cukry [g]	84.43
				Błonnik pokarmowy [g]	26.3
				Sól [g]	6.85

Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza																
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ryż na mleku 325.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 53%</b>, Woda wodociągowa 40%, Ryż biały 5%, Cukier 1%</li> <li><b>Chleb żytni razowy na miodzie 120.00g</b></li> <li><b>Kajzerki 60.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Twaróg na słodko z brzoskwinią 100.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 60%</b>, Brzoskwinia w syropie 20%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Miód pszczeli 5%, Wiórki kokosowe 5%, Rodzynki suszone 5%</li> <li>Gruszka 150.00g</li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li><b>Sezamki 15.00g</b></li> <li>Cukier 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz czerwony z jajkiem i 550.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 27%, Woda wodociągowa 23%, Burak 15%, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Marchew 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, Cebula 2%, Por 2%, <b>Masło 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Koncentrat barszczu czerwonego KRAKUS 1%, Cukier 0%</li> <li><b>Burger rybny i 180.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 44%</b>, <b>Bułka tarta 17%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 17%, <b>Ser żółty tłusty 8%</b>, Skrobia ziemniaczana 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Kajzerki 2%</b>, <b>Jaja kurze całe 2%</b>, <b>Kasza manna 2%</b>, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li><b>Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g</b> składniki: Bukiet warzyw Horeca 95%, <b>Masło 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li>Ryż biały 90.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 100.00g</b></li> <li><b>Kajzerki 60.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li>Kielbasa krakowska sucha 60.00g</li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Miód pszczeli 20.00g</li> <li><b>Chleb chrupki bez cukru 20.00g</b></li> </ol>	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>3018.1</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>103.8</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>102.9</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>35</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>437.84</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>83.27</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>37.73</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.86</td> </tr> </tbody> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	3018.1	Białko [g]	103.8	Tłuszcz [g]	102.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35	Węglowodany ogółem [g]	437.84	Cukry [g]	83.27	Błonnik pokarmowy [g]	37.73	Sól [g]	6.86
Wartość energetyczna [kcal]	3018.1																			
Białko [g]	103.8																			
Tłuszcz [g]	102.9																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35																			
Węglowodany ogółem [g]	437.84																			
Cukry [g]	83.27																			
Błonnik pokarmowy [g]	37.73																			
Sól [g]	6.86																			

## Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-02

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza																
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki owsiane na mleku 325.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 62%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Płatki owsiane 6%</b>, Cukier 2%</li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 150.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li>Kielbaski na gorąco 100.00g składniki: Kielbasa śląska 100%</li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Sos keczup 20.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa solferino 400.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 38%, Marchew 13%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Groszek zielony 8%, Cebula 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 5%</b>, Kości wieprzowe S 5%, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło 1%</b></li> <li><b>Gulasz z drobiu 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li><b>Ogórek konserwowy 150.00g</b></li> <li><b>Kasza kuskus 90.00g</b></li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny 150.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Paszтет wieprzowy 50.00g</b></li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus jabłkowo - brzoskwiowy 2016 100.00g składniki: Jabłko 71%, Brzoskwinia 24%, Cukier 6%</li> </ol>	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2517.4</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>100.5</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>89.4</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>30.5</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>338.35</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>72.5</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>21.53</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>7.94</td> </tr> </tbody> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2517.4	Białko [g]	100.5	Tłuszcz [g]	89.4	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.5	Węglowodany ogółem [g]	338.35	Cukry [g]	72.5	Błonnik pokarmowy [g]	21.53	Sól [g]	7.94
Wartość energetyczna [kcal]	2517.4																			
Białko [g]	100.5																			
Tłuszcz [g]	89.4																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.5																			
Węglowodany ogółem [g]	338.35																			
Cukry [g]	72.5																			
Błonnik pokarmowy [g]	21.53																			
Sól [g]	7.94																			

Dzień: 7 - Niedziela, 2023-12-03

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza																
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki jęczmienne na mleku 325.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 62%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Płatki jęczmienne 6%</b>, Cukier 2%</li> <li><b>Chleb pszenny zwykły 150.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>humuss 100.00g</b> [składniki: ciecierzycza gotowana 50%, ( ciecierzycza, woda), woda, olej rzepakowy, pasta <b>sezamowa</b> Tahini 10%, ocet spirytusowy, sól, czosnek suszony, kmin rzymski, regulator kwasowości :kwas cytrynowy ]</li> <li>Ogórek 70.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ryżowa i 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 46%, Marchew 14%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Kości wieprzowe S 9%, Por 3%, Cebula 3%</li> <li><b>Łopatka pieczona 140.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 79%, Olej rzepakowy uniwersalny 14%, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b></li> <li>Ziemiaki średnio 350.00g</li> <li>Surówka z kapusty czerwonej 150.00g składniki: Kapusta czerwona 59%, Pieprz ziółowy 17%, Jabłko 12%, Marchew 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb pszenny 150.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Pomidor 60.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li><b>Majonez domowy 2016 20.00g</b> składniki: Olej rzepakowy uniwersalny 88%, <b>Żółtka jaja kurzego 4%</b>, <b>Musztarda 4%</b>, Ocet jabłkowym 6% 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 220.00g</li> </ol>	<table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2865.9</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>86.6</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>123.7</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>28.2</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>363.5</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>81.05</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>23.95</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>4.95</td> </tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2865.9	Białko [g]	86.6	Tłuszcz [g]	123.7	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.2	Węglowodany ogółem [g]	363.5	Cukry [g]	81.05	Błonnik pokarmowy [g]	23.95	Sól [g]	4.95
Wartość energetyczna [kcal]	2865.9																			
Białko [g]	86.6																			
Tłuszcz [g]	123.7																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.2																			
Węglowodany ogółem [g]	363.5																			
Cukry [g]	81.05																			
Błonnik pokarmowy [g]	23.95																			
Sól [g]	4.95																			

Plan żywieniowy: jadłospis tygodniowy 27.11-03.12.2023 Dieta łatwo strawna

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-11-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza																
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao na mleku 250.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 80%</b>, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1%</li> <li>Bułka kukurydziana s 120.00g</li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Twaróg z czubrycą 60.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 88%</b>, Czubryca 6%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%</b></li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Polędwica sopocka 30.00g</li> <li>Banan 220.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z ziemniakami d 450.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, <b>mleko 2.0% 11%</b>, Koper ogrodowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Kości wieprzowe S 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło 1%</b></li> <li><b>Gulasz z szynki 300.00g</b> składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li>Kasza jaglana 90.00g</li> <li>Buraczki czerwone z jabłkiem 2016 150.00g składniki: Burak 89%, Jabłko 10%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Szynka wieprzowa 60.00g</b></li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus marchewkowo-jabłkowy 100.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 50%</li> </ol>	<table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2437.5</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>81.1</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>93.3</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>31.1</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>332.72</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>103.64</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>28.82</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>7.61</td> </tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2437.5	Białko [g]	81.1	Tłuszcz [g]	93.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.1	Węglowodany ogółem [g]	332.72	Cukry [g]	103.64	Błonnik pokarmowy [g]	28.82	Sól [g]	7.61
Wartość energetyczna [kcal]	2437.5																			
Białko [g]	81.1																			
Tłuszcz [g]	93.3																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.1																			
Węglowodany ogółem [g]	332.72																			
Cukry [g]	103.64																			
Błonnik pokarmowy [g]	28.82																			
Sól [g]	7.61																			

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-11-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza																
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Tapioka na mleku 325.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 62%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Tapioka 6%</b>, Cukier 2%</li> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li>Kielbasa krakowska sucha 30.00g</li> <li><b>Ser twarogowy tłusty 20.00g</b></li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Jabłko 220.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym d 500.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Brokuły 16%, Woda wodociągowa 14%, Marchew 10%, <b>mleko 2.0% 10%</b>, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Kości wieprzowe S 4%, <b>Groszek ptysiowy S 2%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło 1%</b></li> <li><b>Pulpety z mięsa mielonego z sosem pomidorowym 150.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 53%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, <b>Kajzerki 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, <b>Kasza manna 3%</b>, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li><b>Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g</b> składniki: Bukiet warzyw 95%, <b>Masło 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li>Ziemniaki średnio 350.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li>Baton szynkowy z indyka 60.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Pomidor 70.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>marmolada wieloowocowa o smaku różanym 20.00g [składniki: przecier owocowy , cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat koncentrat soku z czarnej marchwi]</li> <li>Wafle kukurydziane 20.00g</li> </ol>	<table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2400.9</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>84.1</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>82.3</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>31.8</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>343.85</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>86.18</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>25.99</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>5.39</td> </tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2400.9	Białko [g]	84.1	Tłuszcz [g]	82.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.8	Węglowodany ogółem [g]	343.85	Cukry [g]	86.18	Błonnik pokarmowy [g]	25.99	Sól [g]	5.39
Wartość energetyczna [kcal]	2400.9																			
Białko [g]	84.1																			
Tłuszcz [g]	82.3																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	31.8																			
Węglowodany ogółem [g]	343.85																			
Cukry [g]	86.18																			
Błonnik pokarmowy [g]	25.99																			
Sól [g]	5.39																			



## Dzień: 3 - Środa, 2023-11-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza jęczmienna na mleku 325.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 62%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 6%</b>, Cukier 2%</li> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li>Kielbasa szynkowa z kurczaka 60.00g</li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li><b>Ser twarogowy tłusty 20.00g</b></li> <li>Mandarynki 60.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z zacierką d 450.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, <b>mleko 2.0% 11%</b>, Marchew 7%, <b>Zacierka jajeczna 7%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, <b>Masło 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Cukier 0%</li> <li><b>Schab gotowany w sosie 120.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b></li> <li>Ziemniaki średnio 350.00g</li> <li><b>Buraki gotowane 200.00g</b> składniki: Burak 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Masło 3%</b></li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li>Kielbasa szynkowa z kurczaka 60.00g</li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sok wielowarzywny 330.00g</li> <li>Wafle kukurydziane 20.00g</li> </ol>	Wartość energetyczna [kcal]	2169.7
				Białko [g]	90.3
				Tłuszcz [g]	58.5
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	25.4
				Węglowodany ogółem [g]	333.66
				Cukry [g]	78.07
				Błonnik pokarmowy [g]	26.61
				Sól [g]	7.53

## Dzień: 4 - Czwartek, 2023-11-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zacierka na mleku 325.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 63%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Zacierka jajeczna 6%</b></li> <li><b>Bagietka z dynią 120.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski lekki 100.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Rukola 10.00g</li> <li>Banan 110.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa szpinakowa z ryżem d 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 25%, Szpinak 20%, Marchew 13%, <b>mleko 2.0% 13%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Ryż biały 8%, Kości wieprzowe S 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło 1%</b></li> <li>Podudzie gotowane 300.00g składniki: Mięso z podudzia indyka ze skórą 100%</li> <li><b>Marchew talarki (gotowana) 200.00g</b> składniki: Marchew 95%, <b>Masło 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li><b>Ziemniaki puree 350.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 92%, <b>mleko 2.0% 3%</b>, <b>Masło 3%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b></li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana 110.00g</b></li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Dżem brzoskwinowy niskosłodzony 20.00g</li> <li><b>Chleb chrupki bez cukru 20.00g</b></li> </ol>	Wartość energetyczna [kcal]	2487.4
				Białko [g]	119.6
				Tłuszcz [g]	87.6
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	35.3
				Węglowodany ogółem [g]	318.41
				Cukry [g]	79.82
				Błonnik pokarmowy [g]	26.94
				Sól [g]	5.88

## Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza																
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Ryż na mleku 325.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 53%</b>, Woda wodociągowa 40%, Ryż biały 5%, Cukier 1%</li> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Twaróg na słodko z brzoskwinia 100.00g</b> składniki: <b>Twaróg półtłusty 60%</b>, Brzoskwinia w syropie 20%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%</b>, Miód pszczeli 5%, Wiórki kokosowe 5%, Rodzynki suszone 5%</li> <li>Banan 220.00g</li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz czerwony z jajkiem d 550.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 27%, Woda wodociągowa 21%, Burak 15%, <b>mleko 2.0% 9%</b>, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, <b>Masło 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Koncentrat barszczu czerwonego 1%, Cukier 0%</li> <li><b>Pulpety rybne d 140.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Woda wodociągowa 20%, <b>Kajzerki 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, <b>Kasza manna 3%</b>, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li><b>Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g</b> składniki: Bukiet warzyw 95%, <b>Masło 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li>Ryż biały 90.00g</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kajzerki 120.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li>Kielbasa krakowska sucha 60.00g</li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Miód pszczeli 20.00g</li> <li><b>Chleb chrupki bez cukru 20.00g</b></li> </ol>	<table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2581.9</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>94.8</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>72.9</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>30.9</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>397.16</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>97.59</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>21.21</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>5.47</td> </tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2581.9	Białko [g]	94.8	Tłuszcz [g]	72.9	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9	Węglowodany ogółem [g]	397.16	Cukry [g]	97.59	Błonnik pokarmowy [g]	21.21	Sól [g]	5.47
Wartość energetyczna [kcal]	2581.9																			
Białko [g]	94.8																			
Tłuszcz [g]	72.9																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	30.9																			
Węglowodany ogółem [g]	397.16																			
Cukry [g]	97.59																			
Błonnik pokarmowy [g]	21.21																			
Sól [g]	5.47																			

**Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-02**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza																
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki owsiane na mleku 325.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 62%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Płatki owsiane 6%</b>, Cukier 2%</li> <li><b>Bułka wrocławska 100.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li>Kielbaski na gorąco 2016 100.00g składniki: Kielbasa śląska 100%</li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa solferino d 400.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 38%, Marchew 13%, <b>mleko 2.0% 13%</b>, Woda wodociągowa 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Kości wieprzowe S 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło 1%</b></li> <li><b>Gulasz z drobiu 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li><b>Marchew talarki (gotowana) 200.00g</b> składniki: Marchew 95%, <b>Masło 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li><b>Kasza kuskus 90.00g</b></li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułka wrocławska 100.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li>Polędwica sopocka 60.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus jabłkowo - brzoskwiowy 2016 100.00g składniki: Jabłko 71%, Brzoskwinia 24%, Cukier 6%</li> </ol>	<table border="1"> <tr><td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>2208.7</td></tr> <tr><td>Białko [g]</td><td>97.8</td></tr> <tr><td>Tłuszcz [g]</td><td>82.3</td></tr> <tr><td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td><td>27.3</td></tr> <tr><td>Węglowodany ogółem [g]</td><td>282.01</td></tr> <tr><td>Cukry [g]</td><td>74.04</td></tr> <tr><td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>25.72</td></tr> <tr><td>Sól [g]</td><td>6.42</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2208.7	Białko [g]	97.8	Tłuszcz [g]	82.3	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.3	Węglowodany ogółem [g]	282.01	Cukry [g]	74.04	Błonnik pokarmowy [g]	25.72	Sól [g]	6.42
Wartość energetyczna [kcal]	2208.7																			
Białko [g]	97.8																			
Tłuszcz [g]	82.3																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.3																			
Węglowodany ogółem [g]	282.01																			
Cukry [g]	74.04																			
Błonnik pokarmowy [g]	25.72																			
Sól [g]	6.42																			

**Dzień: 7 - Niedziela, 2023-12-03**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza																
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki jęczmienne na mleku 325.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 62%</b>, Woda wodociągowa 31%, <b>Płatki jęczmienne 6%</b>, Cukier 2%</li> <li><b>Bułka wrocławska 100.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li>Kielbasa szynkowa z indyka 60.00g</li> <li>Ogórek 70.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Cukier 5.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ryżowa d 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Kości wieprzowe S 9%</li> <li><b>Schab gotowany w sosie 140.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b></li> <li>Ziemiaki średnio 350.00g</li> <li>Buraczki czerwone z jabłkiem 2016 150.00g składniki: Burak 89%, Jabłko 10%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułka wrocławska 100.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Pomidor 60.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Banan 220.00g</li> </ol>	<table border="1"> <tr><td>Wartość energetyczna [kcal]</td><td>1956.2</td></tr> <tr><td>Białko [g]</td><td>84.8</td></tr> <tr><td>Tłuszcz [g]</td><td>54</td></tr> <tr><td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td><td>19.7</td></tr> <tr><td>Węglowodany ogółem [g]</td><td>294.81</td></tr> <tr><td>Cukry [g]</td><td>93.24</td></tr> <tr><td>Błonnik pokarmowy [g]</td><td>24.43</td></tr> <tr><td>Sól [g]</td><td>4.9</td></tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	1956.2	Białko [g]	84.8	Tłuszcz [g]	54	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.7	Węglowodany ogółem [g]	294.81	Cukry [g]	93.24	Błonnik pokarmowy [g]	24.43	Sól [g]	4.9
Wartość energetyczna [kcal]	1956.2																			
Białko [g]	84.8																			
Tłuszcz [g]	54																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	19.7																			
Węglowodany ogółem [g]	294.81																			
Cukry [g]	93.24																			
Błonnik pokarmowy [g]	24.43																			
Sól [g]	4.9																			

# Jadłospis tygodniowy 27.11-03.12.2023

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2023-11-27

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	Wartość odżywcza																
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao na mleku 250.00g</b> składniki: <b>mleko 2.0% 80%</b>, Woda wodociągowa 17%, Kakao 16% proszek 2%, Cukier 1%</li> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Twaróg z czubrycą 60.00g</b> składniki: <b>Mazurski smak Twaróg półtłusty 88%</b>, Czubryca 6%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%</b></li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Polędwica sopocka 30.00g</li> <li>Jabłko 220.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z ziemniakami d 450.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Woda wodociągowa 18%, Marchew 11%, <b>mleko 2.0% 11%</b>, Koper ogrodowy 7%, Pietruszka korzeń 7%, <b>Seler korzeniowy 7%</b>, Kości wieprzowe 4%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%, Masło 1%</b></li> <li><b>Gulasz z szynki 300.00g</b> składniki: Szynkówka wieprzowa 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li>Kasza jaglana 90.00g</li> <li>Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 89%, Jabłko 10%, 100% sok z cytryny 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot wielowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Szynka wieprzowa 60.00g</b></li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus marchewkowo-jabłkowy 100.00g składniki: Marchew 50%, Jabłko 50%</li> </ol>	<table border="1"> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2399</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>83.1</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>84.6</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>28.9</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>351.68</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>80.91</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>50.98</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>8.33</td> </tr> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2399	Białko [g]	83.1	Tłuszcz [g]	84.6	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.9	Węglowodany ogółem [g]	351.68	Cukry [g]	80.91	Błonnik pokarmowy [g]	50.98	Sól [g]	8.33
Wartość energetyczna [kcal]	2399																			
Białko [g]	83.1																			
Tłuszcz [g]	84.6																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.9																			
Węglowodany ogółem [g]	351.68																			
Cukry [g]	80.91																			
Błonnik pokarmowy [g]	50.98																			
Sól [g]	8.33																			

Dzień: 2 - Wtorek, 2023-11-28

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza																
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g</b></li> <li>2. <b>Masło 10.00g</b></li> <li>3. Kielbasa krakowska sucha 30.00g</li> <li>4. <b>Ser twarogowy tłusty 20.00g</b></li> <li>5. Pomidor 70.00g</li> <li>6. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>7. Sałata 10.00g</li> <li>8. Jabłko 220.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym d 500.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Brokuły 16%, Woda wodociągowa 14%, Marchew 10%, <b>mleko 2.0% 10%</b>, Pietruszka korzeń 6%, <b>Seler korzeniowy 6%</b>, Kości wieprzowe S 4%, <b>Groszek ptysiowy 2%</b>, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło 1%</b></li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa mielonego z sosem pomidorowym 150.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 53%, Woda wodociągowa 15%, Koncentrat pomidorowy 30% 10%, <b>Kajzerki 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, <b>Kasza manna 3%</b>, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li>3. <b>Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g</b> składniki: Bukiet warzyw 95%, <b>Masło 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li>4. Ziemniaki średnio 350.00g</li> <li>5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g</b></li> <li>2. <b>Masło 10.00g</b></li> <li>3. Baton szynkowy z indyka 60.00g</li> <li>4. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>5. Pomidor 70.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wafle kukurydziane 20.00g</li> </ol>	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2285.6</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>80.1</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>76.1</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>28.6</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>343.98</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>64.74</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>48.1</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.16</td> </tr> </tbody> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2285.6	Białko [g]	80.1	Tłuszcz [g]	76.1	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.6	Węglowodany ogółem [g]	343.98	Cukry [g]	64.74	Błonnik pokarmowy [g]	48.1	Sól [g]	6.16
Wartość energetyczna [kcal]	2285.6																			
Białko [g]	80.1																			
Tłuszcz [g]	76.1																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	28.6																			
Węglowodany ogółem [g]	343.98																			
Cukry [g]	64.74																			
Błonnik pokarmowy [g]	48.1																			
Sól [g]	6.16																			

## Dzień: 3 - Środa, 2023-11-29

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li>Kielbasa szynkowa z kurczaka 60.00g</li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li><b>Ser twarogowy tłusty 20.00g</b></li> <li>Jabłko 220.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z zacierką d 450.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, <b>mleko 2.0% 11%</b>, Marchew 7%, <b>Zacierka jajeczna 7%</b>, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, <b>Masło 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Cukier 0%</li> <li><b>Schab gotowany w sosie 120.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b></li> <li>Ziemniaki średnio 350.00g</li> <li><b>Buraki gotowane 200.00g</b> składniki: Burak 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Masło 3%</b></li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li>Kielbasa szynkowa z kurczaka 60.00g</li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Sok wielowarzywny 330.00g</li> </ol>	Wartość energetyczna [kcal]	2046.1
				Białko [g]	84
				Tłuszcz [g]	51.9
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.1
				Węglowodany ogółem [g]	335.5
				Cukry [g]	81.05
				Błonnik pokarmowy [g]	49.76
				Sól [g]	8.13

## Dzień: 4 - Czwartek, 2023-11-30

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski lekki 100.00g</b></li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Rukola 10.00g</li> <li>Jabłko 220.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa szpinakowa z ryżem d 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 25%, Szpinak 20%, Marchew 13%, <b>mleko 2.0% 13%</b>, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Ryż biały 8%, Kości wieprzowe S 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%</b>, <b>Masło 1%</b></li> <li>Podudzie gotowane 300.00g składniki: Mięso z podudzia indyka ze skórą 100%</li> <li>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 200.00g składniki: Marchew 78%, Jabłko 20%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>Ziemniaki puree 350.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 92%, <b>mleko 2.0% 3%</b>, <b>Masło 3%</b>, <b>Śmietana 12%</b> <b>tłuszczu 3%</b></li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana 110.00g</b></li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Pieczywo chrupkie bez cukru 20.00g</b></li> </ol>	Wartość energetyczna [kcal]	2306.9
				Białko [g]	108.8
				Tłuszcz [g]	75.1
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	29
				Węglowodany ogółem [g]	324.66
				Cukry [g]	67.99
				Błonnik pokarmowy [g]	51.85
				Sól [g]	7.84

Dzień: 5 - Piątek, 2023-12-01

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza																
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g</b></li> <li>2. <b>Masło 10.00g</b></li> <li>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>4. Jabłko 220.00g</li> <li>5. Herbata z cytryną bez cukru 250.00g składniki: Woda do picia 94%, Cytryna 4%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>6. Papryka czerwona 70.00g</li> <li>7. <b>Ser topiony 15.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Barszcz czerwony z jajkiem d 550.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 27%, Woda wodociągowa 21%, Burak 15%, <b>mleko 2.0% 9%, Jaja kurze całe 9%</b>, Marchew 5%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Pietruszka korzeń 4%, Kości wieprzowe S 4%, <b>Masło 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Koncentrat barszczu czerwonego KRAKUS 1%, Cukier 0%</li> <li>2. <b>Pulpety rybne d 140.00g</b> składniki: <b>Dorsz mrożony 57%</b>, Woda wodociągowa 20%, <b>Kajzerki 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, <b>Jaja kurze całe 3%</b>, <b>Kasza manna 3%</b>, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li>3. <b>Bukiet warzyw (gotowany) 200.00g</b> składniki: Bukiet warzyw 95%, <b>Masło 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></li> <li>4. Ryż biały 90.00g</li> <li>5. Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> <li>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 50.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g</b></li> <li>2. <b>Masło 10.00g</b></li> <li>3. Kielbasa krakowska sucha 60.00g</li> <li>4. Pomidor 70.00g</li> <li>5. Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>6. Sałata 10.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Pieczywo chrupkie bez cukru 20.00g</b></li> </ol>	<table border="1"> <tbody> <tr> <td>Wartość energetyczna [kcal]</td> <td>2325.2</td> </tr> <tr> <td>Białko [g]</td> <td>93.9</td> </tr> <tr> <td>Tłuszcz [g]</td> <td>69</td> </tr> <tr> <td>Kwasy tłuszczowe nasycone [g]</td> <td>27.7</td> </tr> <tr> <td>Węglowodany ogółem [g]</td> <td>353.57</td> </tr> <tr> <td>Cukry [g]</td> <td>69.04</td> </tr> <tr> <td>Błonnik pokarmowy [g]</td> <td>43.39</td> </tr> <tr> <td>Sól [g]</td> <td>6.17</td> </tr> </tbody> </table>	Wartość energetyczna [kcal]	2325.2	Białko [g]	93.9	Tłuszcz [g]	69	Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.7	Węglowodany ogółem [g]	353.57	Cukry [g]	69.04	Błonnik pokarmowy [g]	43.39	Sól [g]	6.17
Wartość energetyczna [kcal]	2325.2																			
Białko [g]	93.9																			
Tłuszcz [g]	69																			
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	27.7																			
Węglowodany ogółem [g]	353.57																			
Cukry [g]	69.04																			
Błonnik pokarmowy [g]	43.39																			
Sól [g]	6.17																			

**Dzień: 6 - Sobota, 2023-12-02**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li>Kielbaski na gorąco 100.00g składniki: Kielbasa śląska 100%</li> <li>Pomidor 70.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Jabłko 220.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa solferino d 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 38%, Marchew 13%, <b>mleko 2.0% 13%</b>, Woda wodociągowa 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Kości wieprzowe S 5%, <b>Mąka pszenna typ 550 1%, Masło 1%</b></li> <li><b>Gulasz z drobiu 300.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 27%, Woda wodociągowa 24%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Skrobia ziemniaczana 1%</li> <li><b>Ogórek konserwowy 150.00g</b></li> <li><b>Kasza kuskus 90.00g</b></li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li>Polędwica sopocka 60.00g</li> <li>Salata 10.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Mus jabłkowo - brzoskwinowy 100.00g składniki: Jabłko 71%, Brzoskwinia 24%, Cukier 6%</li> </ol>	Wartość energetyczna [kcal]	2279.7
				Białko [g]	94
				Tłuszcz [g]	73.8
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	22.8
				Węglowodany ogółem [g]	331.84
				Cukry [g]	76.09
				Błonnik pokarmowy [g]	44.07
				Sól [g]	8.18

**Dzień: 7 - Niedziela, 2023-12-03**

I śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy	wartość odżywcza	
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li>Kielbasa szynkowa z indyka 60.00g</li> <li>Ogórek 70.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> <li>Jabłko 220.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ryżowa d 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 14%, Ryż biały 9%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Kości wieprzowe S 9%</li> <li><b>Schab gotowany w sosie 140.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b></li> <li>Ziemniaki średnio 350.00g</li> <li>Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 89%, Jabłko 10%, 100% sok z cytryny S 1%, Pieprz czarny MIELONY 0%</li> <li>Kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Jabłko 20%, MIESZANKA KOMPOTOWA TRADYCYJNA 12%, Czarna porzeczka mrożona 4%, Agrest 4%, Rabarbar 4%, Cukier 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni pełnoziarnisty 160.00g</b></li> <li><b>Masło 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Pomidor 60.00g</li> <li>Herbata bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 98%, Herbata napar bez cukru 2%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jabłko 220.00g</li> </ol>	Wartość energetyczna [kcal]	2002.2
				Białko [g]	81.7
				Tłuszcz [g]	49.8
				Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	17.5
				Węglowodany ogółem [g]	331.21
				Cukry [g]	79.11
				Błonnik pokarmowy [g]	49.14
				Sól [g]	5.37