

**JADŁOSPIS 05.04.2025r. - 14.04.2025r.**  
**DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ**

| <b>Dzień: 1 - Sobota, 2025-04-05</b>  |  |  |
|---|--|--|
| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>   | <b>kolacja</b>   |
| <p>1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</p> <p>2. <b>Bulka grahamka 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>4. <b>Pasztet domowy 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 53%, Wątróbka kurczaka 27%, <b>Bulki pszenne zwykłe 7%</b>, Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>5. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></p> <p>6. Papryka żółta 50.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Pomidor 50.00g</p> | <p>9. <b>Zupa grochowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, <b>Boczek wędzony 1%</b>, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>10. Filet z kurczaka duszony w sosie 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Zioła prowansalskie 0%</p> <p>11. <b>Warzywa gotowane 160.00g</b> składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, <b>Bulka tarta 7%</b>,</p> <p>12. Ryż biały 120.00g</p> <p>13. Gruszka 130.00g</p> <p>14. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p> | <p>1. <b>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>3. <b>Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 60.00g</b><br/> <small>[składniki: Wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony. Wyprodukowano z dodatkiem białka wieprzowego oraz białek mleka. Składniki: filet z piersi kurczaka 85%, woda, skrobia, sól, aromaty, glukoza, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białka <b>mleka</b>, białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: <b>soję, gluten, seler, gorczycę.</b>]</small></p> <p>4. Ogórek 50.00g</p> <p>5. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>6. <b>Herbata czarna bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> |
| <p>II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b>, <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b>, Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b></p>  |  |  |
| <p>II śniadanie: Pomarańcza 120.00g, <b>Biszkopty okrągłe 20.00g</b></p>  |  |  |
| <p>Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Mandarynka 60.00g</p>   |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2266,7 kcal; **Białko:** 107,3 g; **Węglowodany:** 328,1 g; **w tym Cukry:** 65,33 g; **Tłuszcze:** 65,2 g; **NKT:** 8,5 g; **Błonnik:** 31,02 g; **Sól:** 3,89 g

| Dzień: 2 - Niedziela, 2025-04-06  |  |   |
|---|--|---|
| I śniadanie   | obiad  | kolacja   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b><br/>składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b><br/>składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Papryka zielona 50.00g</li> <li>Miód pszczeli 30.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Bitki wieprzowe duszone 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Ziemniaki 250.00g</li> <li>Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Biała rzodkiew 59%, Marchew 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>Szynka z tłuszczkiem wamiok 50.00g [składniki: Szynka wieprzowa, peklowana, wędzona, parzona. Składniki: mięso wieprzowe 97%, sól, stabilizator-trójfosforan sodu, glukoza, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze: octan potasu, mleczan sodu, askorbinian sodu, zagęstnik - przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheumia, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Otręby pszenne 25.00g</b></li> <li><b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g  |  |   |
| II śniadanie: Melon 100.00g, <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>   |  |   |
| Podwieczorek: <b>Herbatniki 20.00g</b> , Marchew súpki 100.00g  |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2057,3 kcal; **Białko:** 93,6 g; **Węglowodany:** 246,57 g; w tym **Cukry:** 76,61 g; **Tłuszcze:** 84,7 g; **NKT:** 20,6 g; **Błonnik:** 32,93 g; **Sól:** 4,92 g

**Dzień: 3 - Poniedziałek, 2025-04-07**

| I śniadanie   | obiad   | kolacja   |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</li> <li><b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Pasztet klasyczny sojowy sante 56.00g</b> [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO), warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko <b>sojowe 6%</b> (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (<b>gorczyca</b>), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morska.]</li> <li><b>Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%</li> <li>Sałata 5.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa szczawiowa z ziemniakami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>Zrazy wieprzowe smażone 80.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Cebula 15%, <b>Bułki pszenne zwykle 10%</b>, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b></li> <li><b>Sos koperkowy 30.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>Kasza gryczana na sypko z tłuszczem roślinnym 2016 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</li> <li>Mandarynki 130.00g</li> <li>Wafle ryżowe naturalne 30.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>  |   |   |
| II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki mrożone 50.00g, <b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</b>   |   |   |
| Podwieczorek: <b>Ciasto drożdżowe 40.00g</b> , Pomarańcza 120.00g   |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2492 kcal; **Białko:** 99,9 g; **Węglowodany:** 336,04 g; **w tym Cukry:** 78,1 g; **Tłuszcze:** 90 g; **NKT:** 17,6 g; **Błonnik:** 31,15 g; **Sól:** 4,46 g

| Dzień: 4 - Wtorek, 2025-04-08   |   |  |
|---|---|--|
| I śniadanie   | obiad   | kolacja  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li>2. <b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</li> <li>5. Papryka żółta 50.00g</li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Roszponka 10.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, <b>Makaron dwujajeczny 20%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%</li> <li>2. Udko z kurczaka duszone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 98%, Czosnek 1%, Zioła prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. Ziemniaki 250.00g</li> <li>4. Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 81% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Pieprz czarny mielony 2%</li> <li>5. Pomarańcza 120.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Pasta z ryby pieczonej z warzywami 115g</b> składniki <b>Ryba z pieca 52%</b> (składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%), Marchew 26%, Cebula 20.00g, Olej rzepakowy uniwersalny 22%</li> <li>4. Papryka zielona 50.00g</li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b> , Płatki kukurydziane 25.00g  |   |  |
| II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym 200.00g, Gruszka 130.00g  |   |  |
| Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Banan 120.00g  |   |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2433,7 kcal; **Białko:** 108,6 g; **Węglowodany:** 314,11 g; **w tym Cukry:** 69,56 g; **Tłuszcze:** 88,6 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 27,59 g; **Sól:** 4,08 g

**Dzień: 5 - Środa, 2025-04-09**

| I śniadanie   | obiad  | kolacja  |
|---|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Makaron na mleku 2% 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</b></li> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Rukola 10.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa wiosenna 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 18%, Ziemniaki średnio 18%, Marchew 10%, Por 5%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%, Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Przyprawa Jarzynka 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><b>Pieczeń rzymska pieczona 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 56%, Cebula 16%, <b>Bulki pszenne zwykle 11%, Jaja kurze całe 8%, Bulka tarta 8%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Sos pomidorowy 20.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, <b>Mąka pszenna typ 500 10%</b>, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li><b>Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 3.00g</b></li> <li>Surówka z kapusty białej 2016 (ogólna 02.11.-11.11.23) 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Schab nie ze wsi kabanos 50.00g</b> [składniki: Połędwica wysokowydajna wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody. Pakowana w atmosferze ochronnej. Składniki: Mięso wieprzowe 86%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, glukoza, stabilizator: E316, wzmacniacz smaku: E621, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacze: E316, hydrolyzат białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać <b>gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.</b>]</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Sałata 5.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b> , <b>Musli pełnoziarniste 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>   |  |  |
| II śniadanie: <b>Biszkopty okrągłe 20.00g</b> , Mandarynka 65.00g   |  |  |
| Podwieczorek: Melon 100.00g   |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2239,6 kcal; **Białko:** 92,1 g; **Węglowodany:** 288,53 g; w tym **Cukry:** 64,18 g; **Tłuszcze:** 85,3 g; **NKT:** 18,6 g; **Błonnik:** 25,79 g; **Sól:** 4,67 g

| Dzień: 6 - Czwartek, 2025-04-10   |   |  |
|---|---|--|
| I śniadanie   | obiad   | Kolacja  |
| <p>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></p> <p>2. <b>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>4. <b>Szynka staromiejska warmiok 50.00g</b> [składniki: Produkt wieprzowy, peklowany, wędzony, parzony, z wodą dodaną. Składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, sól, stabilizatory E451, E450, E452, E331, substancje zagęszczające E1420, E401, E1422, glukoza, maltodekstryna, cukier, białko sojowe i wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E316, błonnik pszenny bezglutenowy, aromaty, aromat dymu wędzarniczego, ekstrakty przypraw (<b>seler</b>), substancja konserwująca E250. Kraj pochodzenia: Polska. Na zakładzie używa się: <b>gluten (pszenica), orzechy włoskie, soja, seler, mleka(laktoza), gorczyca.</b>]</p> <p>5. Ogórek 50.00g</p> <p>6. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> | <p>9. <b>Zupa solferino 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, Kapusta biała 13%, Marchew 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>10. <b>Żeberka wieprzowe. duszone 140.00g</b> składniki: Wieprzowina żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b></p> <p>11. Ziemniaki 250.00g</p> <p>12. <b>Surówka z porów z jabłkami 150.00g</b> składniki: Por 73%, Jabłko 17%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b>, Cukier 1%</p> <p>13. Kiwi 80.00g</p> <p>14. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p> | <p>1. <b>Bulka grahamka 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>3. Szynka sołtysa warmiok 50.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolfosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]</p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>5. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> |
| II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g   |   |  |
| II śniadanie: <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b> , Gruszka 150.00g   |   |  |
| Podwieczorek: <b>Chalka 50.00g</b> , Jabłko 70.00g  |   |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2289,2 kcal; **Białko:** 89,6 g; **Węglowodany:** 293,83 g; w tym **Cukry:** 69 g; **Tłuszcze:** 91,4 g; **NKT:** 20,9 g; **Błonnik:** 33,68 g; **Sól:** 4,16 g

**Dzień: 7 - Piątek, 2025-04-11**

| I śniadanie   | obiad  | Kolacja   |
|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>Miód pszczeli 30.00g</li> <li>Pomidor 90.00g</li> <li>Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa brokułowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Brokuły 10%, Marchew 10%, <b>Makaron bez jajeczny 10%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Por 3%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><b>Ryba z pieca 100.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki 250.00g</li> <li>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</li> <li>Pomarańcza 120.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Pasta z jaja 125.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane 80%</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>, <b>Majonez 16%</b>, Szczypiorek 4%</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g   |  |   |
| II śniadanie: <b>Budyń śmietankowy 25.00g</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g</b> , Mandarynka 65.00g   |  |   |
| Podwieczorek: Winogrona 100.00g   |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2260,4 kcal; **Białko:** 99,1 g; **Węglowodany:** 281,94 g; **w tym Cukry:** 67,52 g; **Tłuszcze:** 86,5 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 21,21 g; **Sól:** 4,65 g

| Dzień: 8 - Sobota, 2025-04-12  |  |   |
|--|--|---|
| I śniadanie  | obiad  | kolacja   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Otręby pszenne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9%</b></li> <li><b>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Schab pieczony 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Papryka czerwona mielona ostra 1%, Majeranek suszony 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz zielony 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Papryka żółta 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa fasolowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 10%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Por 1%, <b>Boczek wędzony 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Czosnek 0%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Spaghetti z mięsa mieszanego duszone 200.00g</b> składniki: <b>Makaron bez jajeczny 36%</b>, Wieprzowina łopatką 23%, Wołowina pieczeń 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylija suszona 1%, Oregano suszone 1%</li> <li>Gruszka 130.00g</li> <li><b>Chalka 50.00g</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 60.00g</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li><b>Ser żółty 30.00g</b></li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g</b>  |  |   |
| II śniadanie: <b>Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 150.00g, Melon 100.00g</b>   |  |   |
| Podwieczorek: Galaretką o smaku owocowym 200.00g, Kiwi 80.00g  |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2219,1 kcal; **Białko:** 100,7 g; **Węglowodany:** 287,72 g; **w tym Cukry:** 68,15 g; **Tłuszcze:** 81,3 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 33,3 g; **Sól:** 4,28 g



| <b>Dzień: 9 - Niedziela, 2025-04-13</b>  |  |   |
|--|--|---|
| <b>I śniadanie</b>   | <b>obiad</b>   | <b>kolacja</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. Parówkowa z kurczaka spizarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</li> <li>5. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. Miód pszczeli 30.00g</li> <li>7. Papryka czerwona 50.00g</li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, <b>Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 5%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%</b>, Marchew 9%, <b>Bulki pszenne zwykłe 6%</b>, Por 6%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bulka tarta 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>3. Ziemniaki 250.00g</li> <li>4. <b>Marchew z brokulem 150.00g</b> składniki: Marchew 53%, Brokuły mrożone 33%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR Słynne 6%</b>, Sól biała 0%, Cukier 0%</li> <li>5. Jabłko 150.00g</li> <li>6. Wafle ryżowe naturalne 30.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Polędwica sopocka 50.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Roszponka 10.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>   |  |   |
| II śniadanie: <b>Rogal maślany 55.00g, Gruszka 130.00g</b>   |  |   |
| Podwieczorek: Mandarynka 65.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g   |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2200,5 kcal; **Białko:** 89 g; **Węglowodany:** 306,96 g; **w tym Cukry:** 75,26 g; **Tłuszcze:** 75,3 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 30,69 g; **Sól:** 5,45 g

| Dzień: 10 - Poniedziałek, 2025-04-14  |  |   |
|---|--|---|
| I śniadanie   | obiad  | kolacja   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zacierka na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Papryka zielona 50.00g</li> <li>Rukola 10.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%</b></li> <li><b>Kotlet schabowy panierowany. Smażony 100.00g</b> składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 73%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Bulka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 3%, Pieprz czarny mielony 0%</b></li> <li>Ziemniaki 250.00g</li> <li>Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Melon 100.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Pasta z wędliny 80.00g</b> składniki: Szyńka delikatesowa z kurczaka 61%, <b>Jaja kurze całe 25%, Majonez 5%, Szcypiorek 5%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0%</b></li> <li>Rzodkiewka 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Salata 5.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 20.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%,</b> Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>  |  |   |
| II śniadanie: Marchew súpki 100.00g   |  |   |
| Podwieczorek: <b>Ciasto drożdżowe 40.00g, Pomarańcza 120.00g</b>  |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2089,2 kcal; **Białko:** 81,7 g; **Węglowodany:** 255,93 g; **w tym Cukry:** 70,76 g; **Tłuszcze:** 87,7 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 25,76 g; **Sól:** 4,57 g