

JADŁOSPIS 04.07.2025r. - 13.07.2025r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Piątek, 2025-07-04		
I śniadanie	Obiad	kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Bułka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Serek wiejski lekki 150.00g 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Papryka żółta 50.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Soczewica czerwona nasiona suche 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Cebula 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Masło ekstra 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 3. Sos szczypiorkowo - jogurtowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 48%, Majonez 32%, Szczypiorek 16%, Musztarda sarepska 3%, Pieprz czarny mielony 2% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 54%, Marchew 22%, Cebula 11%, Majonez 11%, Cukier 3%, Sól biała 0% 6. Nektarynka 110.00g 7. Ciasto drożdżowe 50.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: Miruna 51%, Marchew 25%, Cebula 13%, Pietruszka korzeń 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ogórek 90.00g 5. Roszponka 10.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: koktajl z owocami: banan 50.00g, kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: gruszka 130.00g (szt), herbatniki 20.00g		
II kolacja: chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2480,9 kcal; **Białko:** 102,3 g; **Węglowodany:** 325,12 g; w tym **Cukry:** 78,79 g; **Tłuszcze:** 92,8 g; **NKT:** 18,8 g; **Błonnik:** 32,12 g; **Sól:** 3,95 g

Dzień: 2 - Sobota, 2025-07-05		
I śniadanie	Obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Papryka zielona 50.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Barszcz biały 400.00g składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Płatki owsiane 5%, Mąka żytnia 5%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Sos mięsny do makaronu duszony 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 66%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron bez jajeczny świderki 90.00g 4. Margaryna MR słynne 3.00g 5. Gruszka 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 4. Ogórek 50.00g 5. Papryka żółta 50.00g 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: ciasto drożdżowe 40.00g, Czeresnie 100.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		
II kolacja: chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2310,4 kcal; **Białko:** 89,4 g; **Węglowodany:** 307,66 g; **w tym Cukry:** 59,91 g; **Tłuszcze:** 86,8 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 29,62 g; **Sól:** 4,49 g

Dzień: 3 - Niedziela, 2025-07-06		
I śniadanie	Obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98% , Kakao 16% proszek 2% 2. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Miód pszczeli 30.00g 8. Jogurt naturalny bakoma 0% 170.00g 9. Płatki owsiane 20.00g	1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8% , Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0% , Pietruszka liście 0% 2. Dorsz. kotlet mielony. smażony 100.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 58% , Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 10% , Bułki pszenne zwykłe 5% , Cebula 5%, Bułka tarta 5% , Jaja kurze całe 3% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka z marchewki z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 90%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10% 5. Arbuz 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Pierś gotowana z indyka 50.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: jaja kurze całe 100% 5. Papryka czerwona 90.00g 6. Rukola 10.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: koktajl z owocami: truskawka mrożona 50.00g, kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: Melon 100.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2059,4 kcal; **Białko:** 89,1 g; **Węglowodany:** 268,97 g; w tym **Cukry:** 70,94 g; **Tłuszcze:** 75,5 g; **NKT:** 10,8 g; **Błonnik:** 26,39 g; **Sól:** 4,84 g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2025-07-07		
I śniadanie	Obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Bułka grahamka 50g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Schab pieczony z rękawa 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%, Tymianek 1%, Oregano suszone 0%, Liść laurowy 0%] 5. Ser żółty gouda 30.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Roszponka warzywna 10.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa chłopska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 10%, Mąka pszenna typ 500 8%, Boczek wędzony 5% , Cebula 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jaja kurze całe 1% , Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Karkówka duszona w ziołach 100.00g składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3% , Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 5. Brzoskwinia 85.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Szynka wiejska 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Papryka zielona 50.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: maliny 100.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 20.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2277,7 kcal; **Białko:** 97 g; **Węglowodany:** 248,85 g; **w tym Cukry:** 51,51 g; **Tłuszcze:** 105,9 g; **NKT:** 27,2 g; **Błonnik:** 29,91 g; **Sól:** 4,68 g

Dzień: 5 - Wtorek, 2025-07-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Bułka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g Domowy pasztet mięsny 70.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Bulki pszenne zwykłe 21%, Jaja kurze całe 8%, Marchew 8%, Cebula 4% - Papryka żółta 50.00g - Pomidor 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee]	Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0% - 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% - Ziemniaki 250.00g Marchew z groszkiem 150.00g składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, Bułka tarta 2%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2% - Pomarańcza 120.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 50.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g Schab swojski gotowany 50.00g - Ogórek 50.00g - Rzodkiewka 50.00g - Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: czereśnie 100.00g, chałka 50.00g		
Podwieczorek: melon 100.00g, wafle ryżowe naturalne 30.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 20.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2231,6 kcal; **Białko:** 102,2 g; **Węglowodany:** 285,63 g; w tym **Cukry:** 66,1 g; **Tłuszcze:** 81,2 g; **NKT:** 15,7 g; **Błonnik:** 25,69 g; **Sól:** 4,48 g

Dzień: 6 - Środa, 2025-07-09		
I śniadanie	Obiad	kolacja
1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Bułka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Parówki jedynećki premium 60.00g 5. Papryka żółta 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Rukola 10.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3% 2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g 3. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Surówka z kapusty białej z papryką 150.00g składniki: Kapusta biała 66%, Papryka czerwona 17%, Cebula 6%, Majonez 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Pieprz czarny mielony 1% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Ogonówka 50.00g 4. Ser żółty gouda 50.00g 5. Papryka czerwona 90.00g 6. Roszponka 10.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Pomarańcza 200.00g (szt), Herbatniki 15.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g (szt), chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: Kefir 2%tłuszczu		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2128,1 kcal; Białko: 91,4 g; Węglowodany: 263,34 g; w tym Cukry: 64,97 g; Tłuszcze: 84,3 g; NKT: 21 g; Błonnik: 25,38 g; Sól: 3,56 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2025-07-10		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 5. Pierś gotowana z indyka 50.00g 6. Rzodkiewka 50.00g 7. Papryka zielona 50.00g 8. Sałata 5.00g	1. Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 350.00g składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe 12% , Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, Seler korzeniowy 3% , Cebula 2%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Befszyk smażony 120.00g składniki: Mięso gulaszowe wołowe 32%, Wieprzowina szynka surowa 32%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Mąka pszenna typ 500 8% , Jaja kurze całe 5% , Pieprz czarny mielony 1% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Salata zielona z sosem jogurtowym 60.00g składniki: Sałata 63%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36% , Koper ogrodowy 2% 5. Arbuz 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Schab duszony 60.00g [składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%] 4. Pomidor 50.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49% , Herbata czarna 1%
II śniadanie: kisiel o smaku owocowym 200.00g, banan 60.00g (½ szt)		
Podwieczorek: brzoskwinia 85.00g (szt), ciasto drożdżowe 40.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2201,2 kcal; Białko: 96,6 g; Węglowodany: 280,57 g; w tym Cukry: 66,05 g; Tłuszcze: 82,4 g; NKT: 17,4 g; Błonnik: 24,85 g; Sól: 4,28 g

Dzień: 8 - Piątek, 2025-07-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kasza manna na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% Ser twarogowy półtłusty 70.00g - Miód pszczeli 30.00g - Papryka czerwona 50.00g - Papryka żółta 50.00g - Szczypiorek 10.00g - Salata 5.00g - Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	Zupa porowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Por 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% Makaron z kapustą i pieczarkami 200.00g składniki: Kapusta biała 34%, Makaron bez jajeczny świderki 31%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Boczek wędzony 3%, Margaryna MR Słynne 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Przyprawa Jarzynka 0% - Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% Drożdżówka z serem 80.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g Pasztet klasyczny sojowy 56.00g [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko sojowe 6% (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (gorczyca), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską.] Ser żółty gouda 30.00g - Ogórek 50.00g - Pomidor 50.00g - Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] - Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Maliny 100.00g		
Podwieczorek: Czereśnie 100.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 20.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2358,3 kcal; **Białko:** 91,5 g; **Węglowodany:** 300,94 g; w tym **Cukry:** 64,06 g; **Tłuszcze:** 93,6 g; **NKT:** 20,1 g; **Błonnik:** 27,16 g; **Sól:** 4,31 g

Dzień: 9 - Sobota, 2025-07-12		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90% , Ryż biały 10% 2. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Papryka żółta 50.00g 7. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Fasola biała nasiona suche 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3% , Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% , Por 1%, Mąka pszenna typ 500 1% , Boczek wędzony 0% , Czosnek 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Gulasz mięsny z warzywami duszony 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 18%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 18%, Fasolka szparagowa mrożona 18%, Cebula 9%, Fasola czerwona konserwowa 9% 3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 4. Margaryna MR słynne 3.00g 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Szynka z indyka 50.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Papryka zielona 50.00g 6. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49% , Herbata czarna 1%
II śniadanie: winogrona 80.00g, herbatniki 20.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g, melon 100.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2182,4 kcal; **Białko:** 94,1 g; **Węglowodany:** 297,66 g; **w tym Cukry:** 61,95 g; **Tłuszcze:** 74,6 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 28,15 g; **Sól:** 4,09 g

Dzień: 10 - Niedziela, 2025-07-13		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 2. Bułka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Miód pszczele 30.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Papryka czerwona 50.00g	1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1% 2. Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 57%, Bułki pszenne zwykłe 15%, Bułka tarta 11%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g składniki: Pomidor 67%, Cebula 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 60.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Szynka gotowana 50.00g 4. Ogórek 100.00g 5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Marchew súpki 100.00g, babka biszkoptowa 40.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, rogal maślany 55.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydżiane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2081,9 kcal; **Białko:** 86 g; **Węglowodany:** 272,12 g; **w tym Cukry:** 69,76 g; **Tłuszcze:** 76,7 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 20,89 g; **Sól:** 4,76 g