

**JADŁOSPIS 13.08.2025r. - 22.08.2025r.**  
**DIETA PODSTAWOWA**

| Dzień: 1 - Środa, 2025-08-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b><br>składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b><br>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>6. <b>Parówki jedyneczki indykpol premium 64.00g</b><br>7. Papryka czerwona 50.00g<br>8. Papryka zielona 50.00g<br>9. Sałata 5.00g<br>10. Herbata czarna 250.00g<br>składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, | 1. <b>Zupa grochowa 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 46%, <b>Seler korzeniowy 12%</b> , Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, <b>Boczek wędzony Morliny 3%</b> , Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0%<br>2. <b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, <b>Mąka pszen-na typ 500 4%</b> , Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazyliia suszona 0%<br>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g<br>4. Ziemniaki 280.00g<br>5. <b>Surówka colesław 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 14%, Cebula 7%, <b>Majonez 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%</b> , Cukier 2%, Sól biała 0%<br>6. Śliwki 100.00g<br>7. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b><br>8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>5. Szynka z piersi kurczaka 50.00g<br>6. Ogórek 90.00g<br>7. Roszponka warzywna 10.00g<br>8. Herbata czarna 250.00g<br>składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, |
| II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2242 kcal; **Białko:** 106,6 g; **Węglowodany:** 332,82 g; **w tym Cukry:** 77,12 g; **Tłuszcze:** 61,3 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 33,8 g; **Sól:** 5,76 g

| Dzień: 2 - Czwartek, 2025-08-14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b> , Płatki jaglane 13%<br>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b><br>7. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b><br>8. Rzodkiewka 50.00g<br>9. Rukola 10.00g<br>10. Pomidor 50.00g<br>11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, | 1. <b>Barszcz biały 400.00g</b> składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, <b>Płatki owsiane 5%, Mąka żytnia 5%, Seler korzeniowy 4%</b> , Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 1%</b> , Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony 1%<br>2. Leczo duszone 220.00g składniki: Pomidor 22%, Cukinia 17%, Papryka zielona 17%, Fasolka szparagowa mrożona 12%, Kielbasa zwyczajna 10%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0%, Czosnek 0%<br>3. <b>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b><br>4. Banan 120.00g<br>5. Chrupki kukurydżiane 25.00g<br>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>5. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b><br>6. Ogórek 50.00g<br>7. Papryka żółta 50.00g<br>8. Sałata 5.00g<br>9. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b><br>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, |
| II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2342,3 kcal; **Białko:** 100,7 g; **Węglowodany:** 364,09 g; w tym Cukry: 86,12 g; **Tłuszcze:** 60,2 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 29,42 g; **Sól:** 6,82 g

| Dzień: 3 - Piątek, 2025-08-15                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b> , Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%<br>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>6. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b><br>7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g<br>8. Ogórek 50.00g<br>9. Pomidor 50.00g<br>10. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Rostzponka, Radichio rosso, Indivia frisee] | 1. <b>Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 10%, Ryż brązowy 9%, Cebula 5%, Pietruszka korzeń 5%, <b>seler korzeniowy 5%</b> , Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Por 3%, <b>śmietana 12% tłuszczu 3%</b> , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Przyprawa Jarzynka 0%, Pieprz czarny mielony 0%<br>2. <b>Miruna filety panierowane smażone 120.00g</b> składniki: <b>miruna 67%</b> , <b>bułka tarta 10%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%</b> , <b>mąka pszenna typ 500 6%</b> , <b>jaja kurze całe 2%</b> , Pieprz czarny mielony 0%<br>3. Ziemniaki 280.00g<br>4. <b>Surówka kopenhaska 150.00g</b> składniki: sałata lodowa 43%, Marchew 18%, <b>ogórek konserwowy 12%</b> , <b>jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b> , Cebula 9%, <b>musztarda 3%</b> , Pietruszka liście 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1%<br>5. Śliwki 100.00g<br>6. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b><br>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>jaja kurze całe 100%</b><br>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b><br>7. Szczypiorek 10.00g<br>8. Papryka czerwona 50.00g<br>9. Papryka zielona 50.00g<br>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, |
| II kolacja: Wafle ryżowe 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2183,2 kcal; **Białko:** 98,3 g; **Węglowodany:** 303,9 g; w tym Cukry: 90,24 g; **Tłuszcze:** 69,8 g; **NKT:** 21 g; **Błonnik:** 27,03 g; **Sól:** 4,34 g

| Dzień: 4 - Sobota, 2025-08-16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b><br>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>6. <b>Domowy pasztet mięsny- 70.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, <b>Bułki pszenne zwykłe 21%, Jaja kurze całe 8%,</b> Marchew 8%, Cebula 4%<br>7. Pomidor 90.00g<br>8. Sałata 10.00g<br>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, | 1. <b>Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 41%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>Seler korzeniowy 2%,</b> Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0%<br>2. <b>Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony</b> składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%,<br>3. Kasza gryczana 140.00g<br>4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%<br>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>5. <b>Parówki jedynećki indykpol premium 60.00g</b><br>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b><br>7. Rzodkiewka 50.00g<br>8. Papryka zielona 50.00g<br>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, |
| <b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2416,1 kcal; **Białko:** 101,2 g; **Węglowodany:** 354,41 g; w tym **Cukry:** 66,52 g; **Tłuszcze:** 73,5 g; **NKT:** 19 g; **Błonnik:** 34,19 g; **Sól:** 5,43 g

| Dzień: 5 - Niedziela, 2025-08-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b> , Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%<br>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b><br>7. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b><br>8. Miód pszczele 30.00g<br>9. Papryka żółta 50.00g<br>10. Jabłko 150.00g | 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%<br>2. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b> , Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%<br>3. Ziemniaki 280.00g<br>4. <b>Surówka z selera, jabłka i marchwi 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 28%</b> , Jabłko 28%, Marchew 28%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%</b> , <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b> , Pieprz czarny mielony 1%<br>5. Wafle ryżowe 30.00g<br>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b><br>6. <b>Majonez 20.00g</b><br>7. <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 morsk.]<br>8. Szczypiorek 5.00g<br>9. Pomidor 100.00g<br>10. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 46%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 50%</b> , Cukier 4%, Herbata czarna w 1% |
| <b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 30.00g</b> 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:** 2257,2 kcal; **Białko:** 95,3 g; **Węglowodany:** 316,04 g; w tym **Cukry:** 87,73 g; **Tłuszcze:** 74,1 g; **NKT:** 15,4 g; **Błonnik:** 27,63 g; **Sól:** 5,77 g

| Dzień: 6 - Poniedziałek, 2025-08-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1. <b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</b><br>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>6. Szynka wiejska 50.00g<br>7. Ogórek 50.00g<br>8. Papryka żółta 50.00g<br>9. Rukola 10.00g<br>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, | 1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%<br>2. <b>Śmietana 12% tłuszczu 15.00g</b><br>3. Ziemniaki 280.00g<br>4. Udko z kurczaka duszone 120.00g 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%<br>5. <b>Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 150.00g</b> składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, <b>Majonez 9%</b> , Pieprz czarny mielony 1%<br>6. <b>Drożdżówka z serem 100.00g</b><br>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>5. <b>Ogonówka 50.00g</b><br>6. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b><br>7. Papryka czerwona 90.00g<br>8. Sałata 10.00g<br>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, |
| II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Ogonówka 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2518,9 kcal; **Białko:** 101,8 g; **Węglowodany:** 363,08 g; w tym **Cukry:** 72,86 g; **Tłuszcze:** 79,4 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 27,73 g; **Sól:** 7,19 g

| Dzień: 7 - Wtorek, 2025-08-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1. Chleb baltonowski 50.00g<br>2. Chleb żytni razowy 25.00g<br>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g<br>4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g<br>5. Baleron gotowany 50.00g<br>6. Rzodkiewka 50.00g<br>7. Papryka zielona 50.00g<br>8. Roszponka warzywna 10.00g<br>9. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g<br>10. Musli pełnoziarniste 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%<br>11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, | 1. Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g 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%<br>2. Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 30%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%<br>3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 43%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%, Pieprz czarny mielony 2%<br>4. Ziemniaki 280.00g<br>5. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta biała 57%, Jabłko 16%, Marchew 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%<br>6. Śliwki 100.00g<br>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | 1. Chleb baltonowski 50.00g<br>2. Chleb żytni razowy 25.00g<br>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g<br>4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g<br>5. Schab swojski gotowany 50.00g<br>6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g<br>7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%<br>8. Pomidor 50.00g<br>9. Ogórek 50.00g<br>10. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, |
| II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2329,2 kcal; Białko: 101,9 g; Węglowodany: 330,57 g; w tym Cukry: 82,5 g; Tłuszcze: 74,2 g; NKT: 17,4 g; Błonnik: 34,3 g; Sól: 6,69 g

| Dzień: 8 - Środa, 2025-08-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1. <b>Otręby pszenne na mleku 2% 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9%</b><br>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>6. <b>Jajecznicza 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</b><br>7. <b>Papryka czerwona 50.00g</b><br>8. <b>Papryka żółta 50.00g</b><br>9. <b>Szczypiorek 10.00g</b><br>10. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, | 1. <b>Zupa porowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Por 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b> , Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b> , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%<br>2. <b>Fasolka po bretońsku duszona 200.00g</b> składniki: Fasola biała nasiona suche 32%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 13%, Kielbasa zwyczajna 8%, <b>Boczek wędzony 8%</b> , Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b> , Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%<br>3. <b>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b><br>4. <b>Biszkopty okrągłe 40.00g</b><br>5. <b>Melon 100.00g</b><br>6. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g</b><br>5. <b>Poławdwa z piersi indyka 60.00g</b><br>6. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b><br>7. <b>Ogórek 50.00g</b><br>8. <b>Pomidor 50.00g</b><br>9. <b>Salata 5.00g</b><br>10. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, |
| <b>II kolacja:</b> Chrupki kukurydziane 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

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

**Wartość energetyczna:** 2270,9 kcal; **Białko:** 102,7 g; **Węglowodany:** 319,06 g; **w tym Cukry:** 81,26 g; **Tłuszcze:** 73,9 g; **NKT:** 22,9 g; **Błonnik:** 40,96 g; **Sól:** 6,86 g



| Dzień: 9 - Czwartek, 2025-08-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b><br>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>6. <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%<br>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b><br>8. Rzodkiewka 50.00g<br>9. Jabłko 150.00g<br>10. Sałata 5.00g<br>11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, | 1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b> , Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b> , Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%<br>2. <b>Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 57%, <b>Bulki pszenne zwykłe 15%</b> , <b>Bulka tarta 11%</b> , Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b><br>3. Ziemniaki 280.00g<br>4. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 28%, <b>Kefir 2% tłuszczu 14%</b> , Szczypiorek 7%<br>5. <b>Chalka 50.00g</b><br>6. Winogrona 100.00g<br>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>5. <b>Szynka gotowana 50.00g</b><br>6. Pomidor 50.00g<br>7. Papryka zielona 50.00g<br>8. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%</b> , Cukier 4%, Herbata czarna 1%, |
| <b>II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

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

**Wartość energetyczna:** 2229,5 kcal; **Białko:** 95 g; **Węglowodany:** 342,96 g; **w tym Cukry:** 88,51 g; **Tłuszcze:** 59,7 g; **NKT:** 14,3 g; **Błonnik:** 30,07 g; **Sól:** 5,74 g

| Dzień: 10 - Piątek, 2025-08-22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1. <b>Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%</b> , Płatki kukurydziane 20%<br>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>5. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>6. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b><br>7. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b><br>8. Ogórek 50.00g<br>9. Papryka czerwona 50.00g<br>10. Rukola 10.00g<br>11. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, | 1. <b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 38%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b> , Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b> , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%<br>2. <b>Makaron z białym serem duszony 200.00g</b> składniki: <b>Makaron bez jajeczny 45%</b> , <b>Ser twarogowy półtłusty 22%</b> , Por 20%, Cebula 10%, <b>Boczek wędzony 3%</b> , Pieprz czarny mielony 0%<br>3. Banan 120.00g<br>4. Ogórek kiszony 100.00g<br>5. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>5. <b>Pasta z makreli z koperkiem 60.00g</b> składniki: <b>Makrela wędzona 71%</b> , Szczypiorek 14%, <b>Majonez 11%</b> , Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1%<br>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b><br>7. Pomidor 100.00g<br>8. Sałata 5.00g<br>9. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, |
| <b>II kolacja: Wafle ryżowe 30.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

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

**Wartość energetyczna:** 2334,8 kcal; **Białko:** 100,4 g; **Węglowodany:** 342,03 g; **w tym Cukry:** 79,46 g; **Tłuszcze:** 68,6 g; **NKT:** 13,7 g; **Błonnik:** 26,3 g; **Sól:** 7,55 g