

**JADŁOSPIS 23.08.2025r. - 01.09.2025r.**  
**DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ**

| Dzień: 1 - Sobota, 2025-08-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%<br>2. <b>Bulka grahamka 50.00g</b><br>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b><br>4. <b>Pasztet domowy 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 53%, Wątróbka kurczaka 27%, <b>Bulki pszenne zwykłe 7%</b> , Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Majeranek suszony 0%<br>5. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b><br>6. Papryka żółta 50.00g<br>7. Sałata 5.00g<br>8. Pomidor 50.00g | 9. <b>Zupa grochowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, <b>Seler korzeniowy 5%</b> , Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, <b>Boczek wędzony 1%</b> , Por 1%, Pieprz czarny mielony 0%<br>10. Filet z kurczaka duszony w sosie 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Zioła prowansalskie 0%<br>11. Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, <b>Bulka tarta 7%</b> ,<br>12. Ryż biały 120.00g<br>13. Gruszka 130.00g<br>14. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b><br>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b><br>3. <b>Pierś gotowana z indyka premium 60.00g</b><br>4. Ogórek 50.00g<br>5. Rzodkiewka 50.00g<br>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| II śniadanie: Arbuz 150.00g, <b>Biszkopty okrągłe 20.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Mandarynka 60.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

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

**Wartość energetyczna:** 2249,3 kcal; **Białko:** 105 g; **Węglowodany:** 327,13 g; w tym **Cukry:** 66,03 g; **Tłuszcze:** 64,3 g; **NKT:** 8,5 g; **Błonnik:** 29,37 g; **Sól:** 3,98 g

| Dzień: 2 - Niedziela, 2025-08-24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b><br>składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b> , Kakao 16% proszek 2%<br>2. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b><br>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b><br>4. <b>Jaja gotowane 50.00g</b><br>składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b><br>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b><br>6. Pomidor 50.00g<br>7. Papryka zielona 50.00g<br>8. Miód pszczeli 30.00g | 1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b> , Pietruszka liście 0%<br>2. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10.00g</b><br>3. <b>Bitki wieprzowe duszone 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 4%<br>4. Ziemniaki 250.00g<br>5. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Biała rzodkiew 59%, Marchew 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%</b><br>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Bulka grahamka 50.00g</b><br>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b><br>3. <b>Ogonówka 50.00g</b><br>4. Papryka czerwona 50.00g<br>5. Ogórek 50.00g<br>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b><br>7. <b>Otręby pszenne 25.00g</b><br>8. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b> , Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| II śniadanie: Melon 100.00g, <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Podwieczorek: <b>Herbatniki 20.00g</b> , Marchew słupki 100.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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

**Wartość energetyczna:** 2063,4 kcal; **Białko:** 91,8 g; **Węglowodany:** 246,34 g; w tym **Cukry:** 76,39 g; **Tłuszcze:** 86,2 g; **NKT:** 20 g; **Błonnik:** 32,93 g; **Sól:** 4,11 g

| Dzień: 3 - Poniedziałek, 2025-08-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <ol style="list-style-type: none"><li><b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</li><li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li><li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li><li><b>Pasztet klasyczny sojowy sante 56.00g</b> [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko sojowe 6% (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (gorczyca), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską.]</li><li><b>Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%</li><li>Salata 5.00g</li><li>Jabłko 150.00g</li><li>Pomidor 50.00g</li><li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa szczawiowa z ziemniakami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 1%, Mąka pszenna typ 500 1%</li><li><b>Zrazy wieprzowe smażone 80.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Cebula 15%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Jaja kurze całe 7%, Bulka tarta 7%, Mąka pszenna typ 500 7%</li><li><b>Sos koperkowy 30.00g</b> składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%</li><li>Kasza gryczana na sypko z tłuszczem roślinnym 2016 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li><li>Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</li><li>Arbuz 150.00g</li><li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li><li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li><li><b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li><li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li><li>Ogórek 50.00g</li><li>Rzodkiewka 50.00g</li><li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ol> |
| II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki mrożone 50.00g, Kefir 2% tłuszczu 200.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g, Śliwki 100.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

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

**Wartość energetyczna:** 2382,8 kcal; **Białko:** 97,3 g; **Węglowodany:** 311,14 g; **w tym Cukry:** 75,74 g; **Tłuszcze:** 89,3 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 27,82 g; **Sól:** 4,45 g

| Dzień: 4 - Wtorek, 2025-08-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li>2. <b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</li> <li>5. Papryka żółta 50.00g</li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Roszponka 10.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, <b>Makaron dwujajeczny 20%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%</li> <li>2. Udko z kurczaka duszone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 98%, Czosnek 1%, Zioła prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. Ziemniaki 250.00g</li> <li>4. Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 81% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Pieprz czarny mielony 2%</li> <li>5. Nektarynka 115.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Pasta z ryby pieczonej z warzywami 115g</b> składniki <b>Ryba z pieca 52%</b> (składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%), Marchew 26%, Cebula 20.00g, Olej rzepakowy uniwersalny 22%</li> <li>4. Papryka zielona 50.00g</li> <li>5. Pomidor 50.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b> , Płatki kukurydziane 25.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym 200.00g, Maliny 100.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Banan 120.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

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

**Wartość energetyczna:** 2406 kcal; **Białko:** 109 g; **Węglowodany:** 308,07 g; **w tym Cukry:** 62,3 g; **Tłuszcze:** 88,6 g; **NKT:** 15,9 g; **Błonnik:** 30,35 g; **Sól:** 4,08 g

| Dzień: 5 - Środa, 2025-08-27                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Makaron na mleku 2% 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</b></li> <li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Rukola 10.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 42%, Kalafior 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 6%, <b>Seler korzeniowy 4%</b>, Por 4%, Kapusta biała 4%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Pieczeń rzymska pieczona 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 56%, Cebula 16%, <b>Bulki pszenne zwykłe 11%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, <b>Bulka tarta 8%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Sos pomidorowy 20.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, <b>Mąka pszenna typ 500 10%</b>, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li><b>Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 3.00g</b></li> <li>Surówka z kapusty białej 2016 (ogólna 02.11.-11.11.23) 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>Śliwki 100.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>Szynka wiejska 50.00g</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Salata 5.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b> , <b>Musli pełnoziarniste 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| II śniadanie: <b>Biszkopty okrągłe 20.00g</b> , Brzoskwinia 85.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Podwieczorek: Melon 100.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

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

**Wartość energetyczna:** 2429,8 kcal; **Białko:** 93,7 g; **Węglowodany:** 325,88 g; **w tym Cukry:** 70,33 g; **Tłuszcze:** 90,3 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 31,02 g; **Sól:** 4,56 g

| Dzień: 6 - Czwartek, 2025-08-28                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b><br>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b><br>4. <b>Kura w galarecie 50.00g</b><br>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>5. Ogórek 50.00g<br>6. Rzodkiewka 50.00g<br>7. Sałata 5.00g<br>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | 9. <b>Zupa solferino 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, Kapusta biała 13%, Marchew 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b> , Por 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b> , Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%<br>10. <b>Żeberka wieprzowe. duszone 140.00g</b> składniki: Wieprzowina żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b><br>11. Ziemniaki 250.00g<br>12. <b>Surówka z porów z jabłkami 150.00g</b> składniki: Por 73%, Jabłko 17%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b> , Cukier 1%<br>13. Arbuz 150.00g<br>14. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Bulka grahamka 50.00g</b><br>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b><br>3. Szynkówka wieprzowa 50.00g<br>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b><br>5. Papryka czerwona 50.00g<br>6. Ogórek 50.00g<br>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| II śniadanie: <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b> , Gruszka 150.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Podwieczorek: <b>Chalka 50.00g</b> , Jabłko 70.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

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

**Wartość energetyczna:** 2342,9 kcal; **Białko:** 93,2 g; **Węglowodany:** 295,13 g; w tym **Cukry:** 72,53 g; **Tłuszcze:** 94,9 g; **NKT:** 21,7 g; **Błonnik:** 32,81 g; **Sól:** 3,72 g

| Dzień: 7 - Piątek, 2025-08-29                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b><br>4. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b><br>5. Miód pszczeli 30.00g<br>6. Pomidor 90.00g<br>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]<br>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | 1. <b>Zupa brokułowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Brokuły 10%, Marchew 10%, <b>Makaron bez jajeczny 10%</b> , Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b> , Por 3%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b> , Pieprz czarny mielony 0%<br>2. <b>Ryba z pieca 100.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b> , Cytryna 5%, Sól biała 0%<br>3. Ziemniaki 250.00g<br>4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%<br>5. Śliwki 100.00g<br>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b><br>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b><br>3. <b>Pasta z jaja 125.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane 80%</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b> , <b>Majonez 16%</b> , Szczypiorek 4%<br>4. Ogórek 50.00g<br>5. Pomidor 50.00g<br>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b><br>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| II śniadanie: <b>Budyń śmietankowy 25.00g</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g</b> , Brzoskwinia 85.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Podwieczorek: Winogrona 100.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2265,2 kcal; Białko: 99,1 g; Węglowodany: 282,81 g; w tym Cukry: 66,55 g; Tłuszcze: 86,5 g; NKT: 18,1 g; Błonnik: 20,94 g; Sól: 4,65 g

| Dzień: 8 - Sobota, 2025-08-30                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>Otręby pszenne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9%</li> <li>Bulka pszenna zwykła 70.00g</li> <li>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</li> <li>Schab pieczony 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Papryka czerwona mielona ostra 1%, Majeranek suszony 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Papryka żółta 50.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 10%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 1%, Boczek wędzony 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>Spaghetti z mięsa mieszanego duszone 200.00g składniki: Makaron bez jajeczny 36%, Wieprzowina łopatką 23%, Wołowina pieczeń 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazyliia suszona 1%, Oregano suszone 1%</li> <li>Gruszka 130.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Bulka grahamka 50.00g</li> <li>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</li> <li>Ogonówka 60.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Ser żółty 30.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| II śniadanie: Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 150.00g, Melon 100.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Podwieczorek: Galaretko o smaku owocowym 200.00g, Nektarynka 115.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2078 kcal; Białko: 97,4 g; Węglowodany: 262,57 g; w tym Cukry: 66,5 g; Tłuszcze: 78 g; NKT: 17,1 g; Błonnik: 32,22 g; Sól: 3,97 g

| Dzień: 9 - Niedziela, 2025-08-31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ol style="list-style-type: none"><li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li><li><b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li><li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li><li>Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</li><li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li><li>Miód pszczeli 30.00g</li><li>Papryka czerwona 50.00g</li><li>Ogórek 50.00g</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li><b>Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, <b>Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 5%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li><li><b>Dorsz. pulpety pieczone 80.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%</b>, Marchew 9%, <b>Bulki pszenne zwykłe 6%</b>, Por 6%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bulka tarta 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li><li>Ziemniaki 250.00g</li><li><b>Marchew z groszkiem 150.00g</b> składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, <b>Bulka tarta 2%</b>, <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2%</b></li><li>Śliwki 100.00g</li><li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li><b>Bulka grahamka 50.00g</b></li><li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li><li><b>Polędwica sopocka 50.00g</b></li><li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li><li>Pomidor 100.00g</li><li>Roszonka 10.00g</li><li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b> , Płatki owsiane 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| II śniadanie: <b>Rogal maślany 55.00g</b> , Gruszka 130.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Podwieczorek: Brzoskwinia 85.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

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

**Wartość energetyczna:** 2069,1 kcal; **Białko:** 89,3 g; **Węglowodany:** 284,41 g; w tym **Cukry:** 69,47 g; **Tłuszcze:** 70,3 g; **NKT:** 14,2 g; **Błonnik:** 30,68 g; **Sól:** 4,88 g

| Dzień: 10 - Poniedziałek, 2025-09-01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Zacierka na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li><li>2. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li><li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li><li>4. <b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></li><li>5. Pomidor 50.00g</li><li>6. Papryka zielona 50.00g</li><li>7. Rukola 10.00g</li><li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%,</b> Pietruszka liście 1%</li><li>2. <b>Kotlet schabowy panierowany. Smażony 100.00g</b> składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 73%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>Bulka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 3%,</b> Pieprz czarny mielony 0%</li><li>3. Ziemniaki 250.00g</li><li>4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0%</li><li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>Bulka grahamka 50.00g</b></li><li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li><li>3. <b>Pasta z wędliny 80.00g</b> składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 61%, <b>Jaja kurze całe 25%, Majonez 5%,</b> Szczypiorek 5%, <b>Musztarda 3%,</b> Pieprz czarny mielony 0%</li><li>4. Rzodkiewka 50.00g</li><li>5. Ogórek 50.00g</li><li>6. Sałata 5.00g</li><li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 20.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%,</b> Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| II śniadanie: Marchew słupki 100.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Podwieczorek: <b>Ciasto drożdżowe 40.00g,</b> Maliny 100.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

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

**Wartość energetyczna:** 2042,7 kcal; **Białko:** 81,1 g; **Węglowodany:** 246,96 g; **w tym Cukry:** 60,02 g; **Tłuszcze:** 87,5 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 28,84 g; **Sól:** 4,52 g