

JADŁOSPIS 22.09.2025r. – 01.10.2025r.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-09-22		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Parówki jedynecki premium 60.00g 5. Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Miód pszczeli 30.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pie-truszka liście 0% 2. Schab pieczony z rękawa 130.00g składniki: Schab wie-przowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uni-wersalny 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Papryka czerwona mielona ostra 1%, Majeranek suszony 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz zio-łowy 0%, Liść laurowy 0% 3. Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [skład-niki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radi-chio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 6. Pomarańcza 200.00g 7. Chalka 50.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodo-ciągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 50.00g [składniki: Wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony. Wyprodukowano z dodatkiem białka wieprzowego oraz białek mleka. Składniki: filet z piersi kurczaka 85%, woda, skrobia, sól, aromaty, glukoza, błonnik pszenny bezglutenowy, białka mleka, białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: soję, gluten, seler, gorczycę.] 4. Pomidor 100.00g 5. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 30.00g [składniki: Wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony. Wyprodukowano z dodatkiem białka wieprzowego oraz białek mleka. Składniki: filet z piersi kurczaka 85%, woda, skrobia, sól, aromaty, glukoza, błonnik pszenny bezglutenowy, białka mleka , białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: soję, gluten, seler, gorczycę.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2329,9 kcal; **Białko:** 93,1 g; **Węglowodany:** 344,35 g; w tym Cukry: 83,47 g; **Tłuszcze:** 69,3 g; **NKT:** 16,9 g; **Błonnik:** 22,03 g; **Sól:** 5,49 g

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-09-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87% , Płatki jaglane 13% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Dżem truskawkowy niesłodzony 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16% , Jaja kurze całe 6% 3. Ryż biały 20.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% 6. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2371,5 kcal; **Białko:** 100,2 g; **Węglowodany:** 359,17 g; **w tym Cukry:** 82,98 g; **Tłuszcze:** 64,8 g; **NKT:** 17,7 g; **Błonnik:** 24,95 g; **Sól:** 6,02 g

Dzień: 3 - Środa, 2025-09-24		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Polędwica sopocka 60.00g 5. Miód pszczeli 30.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g składniki: Truskawki mrożone 44%, Makaron bez jajeczny 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%, Cukier 4%, Margaryna MR Słynne 1%, Cukier waniliowy 0% 3. Mandarynka 65.00g 4. Ciasto drożdżowe 50.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: Miruna 58%, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0% 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2105,4 kcal; **Białko:** 78,1 g; **Węglowodany:** 340,25 g; w tym **Cukry:** 83,79 g; **Tłuszcze:** 53 g; **NKT:** 11,7 g; **Błonnik:** 22,87 g; **Sól:** 4,54 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-09-25		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, cukier 4% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka 50.00g 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: jaja kurze całe 100% 6. Dżem wiśniowy niskosłodzony 50.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g	1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 28%, Brokuł mrożony 28%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22% 3. Kasza jęczmienna perłowa 100.00g 4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, bułka tarta 6%, margaryna MR słynne 6% 5. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 6. Banan 600.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Parówki jedyne czki premium 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Sałata 5.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2105,1 kcal; **Białko:** 81,8 g; **Węglowodany:** 301,19 g; w tym **Cukry:** 91,96 g; **Tłuszcze:** 69,4 g; **NKT:** 20,9 g; **Błonnik:** 25,79 g; **Sól:** 4,66 g

Dzień: 5 - Piątek, 2025-09-26		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Miód pszczele 30.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g składniki: Marchew 31%, Kasza jęczmienna perłowa 20% , Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, 2. Ryba po grecku 200.00g duszona z parowaniem składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 48% , Pomidor 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5% , Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 55.00g składniki: Sałata 35.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g 5. Pomarańcza 120.00g 6. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 4. Margaryna MR słynne 10.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, Cukier 4%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2342,8 kcal; **Białko:** 97,4 g; **Węglowodany:** 377,4 g; **w tym Cukry:** 77,21 g; **Tłuszcze:** 56,4 g; **NKT:** 15,9 g; **Błonnik:** 32,55 g; **Sól:** 3,03 g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-09-27		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Szynka gotowana 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 24%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz ziołowy 0% 2. Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Przyprawa Jarzynka 1% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g 4. Ryż biały 90.00g 5. Surówka 140.00g składniki: Brokuły 120.00g, Bułka tarta 10.00g, Margaryna MR słynne 10.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Ogonówka 50.00g 4. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ogonówka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2235,7 kcal; **Białko:** 108,3 g; **Węglowodany:** 337,41 g; **w tym Cukry:** 79,49 g; **Tłuszcze:** 55,9 g; **NKT:** 12,8 g; **Błonnik:** 25,42 g; **Sól:** 4,66 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-09-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Płatki owsiane błyskawiczne 30.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Sałata 5.00g	1. Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3% 2. Pieczeń rzymska pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bułki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bułka tarta 10%, Sól biała 0% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka: pomidor 120.00g 6. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Schab na kartki zpm ruda śląska 50.00g [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.] 4. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Pomidor 100.00g 6. Bawarka 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Herbata czarna 1%, cukier 4%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g , Schab na kartki zpm ruda śląska 30.00g [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2316,7 kcal; **Białko:** 111,1 g; **Węglowodany:** 316,11 g; **w tym Cukry:** 83,15 g; **Tłuszcze:** 73 g; **NKT:** 19,8 g; **Blonnik:** 24,65 g; **Sól:** 5,9 g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-09-29		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Makaron dwujajeczny 8% , Mieszanica mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Risotto z mięsem i warzywami 220.00g duszone składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mieszanica mrożonych warzyw 7 składnikowa S 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4% , Olej rzepakowy uniwersalny 3% 3. Sos pomidorowy 30.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10% , Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% 4. Surówka z warzyw gotowanych 150.00g składniki: kalafior mrożony 87%, Margaryna MR słynne 7%, Bułka tarta 6% 5. Pomarańcza 200.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g 3. Pasta mięsna 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 65%, Marchew 30%, Pietruszka korzeń 5%, Sól biała 0% 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 10.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2371 kcal; **Białko:** 94,8 g; **Węglowodany:** 316,46 g; w tym **Cukry:** 89,09 g; **Tłuszcze:** 86,5 g; **NKT:** 23,6 g; **Błonnik:** 26,66 g; **Sól:** 3,89 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2025-09-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka 50.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Sałata 10.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1% , Pietruszka liście 1% 2. Pulpety rybne 100.00g składniki: miruna 77%, bulki pszenne zwykłe 15% , Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 150.00g składniki: Fasolka szparagowa 87%, Bułka tarta 75, Margaryna MR słynne 6% 5. Drożdżówka z dżemem 100.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. 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.] 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 10.00g 6. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2293,1 kcal; **Białko:** 103,5 g; **Węglowodany:** 340,62 g; **w tym Cukry:** 81,13 g; **Tłuszcze:** 62,9 g; **NKT:** 20,3 g; **Błonnik:** 24,94 g; **Sól:** 7,48 g

Dzień: 10 - Środa, 2025-10-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90% , Ryż biały 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Polędwica sopocka 50.00g 5. Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa owocowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Śmietana 12% tłuszczu 4% , Skrobia ziemniaczana 3%, Cukier 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1% 2. Klopsiki drobiowe duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Jaja kurze całe 10% , Pietruszka liście 1%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44% , Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka 47.00g składniki: Sałata 35.00g, Koper ogrodowy 2.00g, Kefir 2% tłuszczu 10.00g 6. Pomarańcza 200.00g 7. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Szynka gotowana 50.00g 4. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2158,1 kcal; **Białko:** 92,9 g; **Węglowodany:** 360,91 g; w tym **Cukry:** 100,2 g; **Tłuszcze:** 43,5 g; **NKT:** 11,3 g; **Błonnik:** 24,78 g; **Sól:** 5,05 g