

# JADŁOSPIS 02.10.2025r. - 11.10.2025r.

## DIETA PODSTAWOWA

| Dzień: 1 - Czwartek, 2025-10-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Pasztet dziadunia 70.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>Papryka żółta 50.00g</li> <li>Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>Pomidor 50.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li><b>Bitki wieprzowe duszone 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, <b>Bulka tarta 7%,</b></li> <li>Pomarańcza 240.00g</li> <li><b>Chalka 50.00g</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 60.00g</b><br/>[składniki: Wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony. Wyprodukowano z dodatkiem białka wieprzowego oraz białek mleka. Składniki: filet z piersi kurczaka 85%, woda, skrobia, sól, aromaty, glukoza, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białka <b>mleka</b>, białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: <b>soję, gluten, seler, gorczycę.</b>]</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2303,5 kcal; **Białko:** 93,6 g; **Węglowodany:** 321,66 g; w tym **Cukry:** 91,29 g; **Tłuszcze:** 77,6 g; **NKT:** 21,6 g; **Błonnik:** 28,39 g; **Sól:** 5,92 g

| Dzień: 2 - Piątek, 2025-10-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>7. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. Pomidor 50.00g</li> <li>10. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>11. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>12. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa grochowa 350.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 46%, <b>Seler korzeniowy 12%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, <b>Boczek wędzony 3%</b>, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0%</li> <li>2. <b>Makaron pełnoziarnisty z serem feta i szpinakiem 220.00g</b> składniki: <b>Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 33%</b>, Szpinak mrożony 33%, <b>Ser typu Feta 16%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 16%</b>, Czosnek 2%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. Wafle ryżowe naturalne 30.00g</li> <li>4. Mandarynki 130.00g</li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Salatka śledziowa z warzywami 265.00g</b> składniki: Ziemniaki 38%, <b>Śledź marynowany 19%</b>, Cebula 11%, <b>Jaja gotowane 9%</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>, Ogórek kwaszony 8%, <b>Majonez 8%</b>, Fasola czerwona konserwowa 7%</li> <li>6. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

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

**Wartość energetyczna:** 2413,1 kcal; **Białko:** 94,1 g; **Węglowodany:** 335,65 g; **w tym Cukry:** 85,38 g; **Tłuszcze:** 84,4 g; **NKT:** 25,5 g; **Błonnik:** 32,89 g; **Sól:** 6,62 g

| Dzień: 3 - Sobota, 2025-10-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Pasztet klasyczny sojowy sante 113.00g</b> [składniki: Produkt bezglutenowy Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko <b>sojowe 6%</b> (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (<b>gorczyca</b>), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską.]</li> <li>Roszonka 10.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Cebula 17%, <b>Bulki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 9%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Sos koperkowy 30.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 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>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

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

**Wartość energetyczna:** 2408,7 kcal; **Białko:** 89 g; **Węglowodany:** 341,49 g; **w tym Cukry:** 75,7 g; **Tłuszcze:** 83,2 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 31,27 g; **Sól:** 6,2 g

| Dzień: 4 - Niedziela, 2025-10-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b> , Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%<br>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>6. <b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b><br>7. Ogórek 50.00g<br>8. Banan 120.00g | 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%<br>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%<br>3. Ziemniaki 280.00g<br>4. Sałata zielona z olejem 45.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%<br>5. Melon 100.00g<br>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>5. Polędwica sopocka 60.00g<br>6. Rzodkiewka 50.00g<br>7. Pomidor 50.00g<br>8. 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:** 2253,5 kcal; **Białko:** 105,2 g; **Węglowodany:** 305,16 g; **w tym Cukry:** 85,52 g; **Tłuszcze:** 73,5 g; **NKT:** 18,3 g; **Błonnik:** 25,04 g; **Sól:** 5,14 g

| Dzień: 5 - Poniedziałek, 2025-10-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 1. <b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny 10%</b><br>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>6. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b><br>7. <b>Pasztet drobiowy podlaski drosed 50.00g</b><br>8. Papryka czerwona 50.00g<br>9. Jabłko 150.00g<br>10. Mix sałat 10.00g<br>11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% | 1. <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%<br>2. <b>Śmietana 12% tłuszczu 15.00g</b><br>3. <b>Zrazy wieprzowe smażone 90.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 52%, Cebula 15%, <b>Bulki pszenne zwykłe 10%</b> , <b>Jaja kurze całe 7%</b> , <b>Bulka tarta 7%</b> , <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b> , Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0%<br>4. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g<br>5. <b>Sos pieczarkowy 30.00g</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%</b> , <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b> , Pieprz czarny mielony 0%<br>6. Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%<br>7. Mandarynka 65.00g<br>8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>5. <b>Szynka gotowana 50.00g</b><br>6. <b>Ser żółty 30.00g</b><br>7. Ogórek 50.00g<br>8. Sałata 5.00g<br>9. Pomidor 50.00g<br>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b> z <b>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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

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

**Wartość energetyczna:** 2439,1 kcal; **Białko:** 88,4 g; **Węglowodany:** 375,16 g; **w tym Cukry:** 74,12 g; **Tłuszcze:** 71,3 g; **NKT:** 18,9 g; **Błonnik:** 28,7 g; **Sól:** 5,91 g

| Dzień: 6 - Wtorek, 2025-10-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b><br/>składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <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%</li> <li>7. <b>Ser topiony 50.00g</b></li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. Rzodkiewka 50.00g</li> <li>10. Rukola 10.00g</li> <li>11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 42%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. <b>Kotlet rybny z boczkiem 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 53%</b>, Cebula 13%, <b>Boczek wędzony 13%</b>, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 7%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. <b>Surówka z selera, jabłka i marchwi 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 28%</b>, Jabłko 28%, Marchew 28%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</li> <li>5. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. Banan 60.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Szynkówka wieprzowa 50.00g</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g</b> , Szynka soltysa warmiok 30.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolfosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

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

**Wartość energetyczna:** 2197,9 kcal; **Białko:** 98,4 g; **Węglowodany:** 315,58 g; **w tym Cukry:** 78,74 g; **Tłuszcze:** 67,1 g; **NKT:** 21,3 g; **Błonnik:** 31,43 g; **Sól:** 7,31 g

| Dzień: 7 - Środa, 2025-10-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b> , Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b><br>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>6. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 70.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]<br>7. Pomidor 90.00g<br>8. Sałata 10.00g<br>9. Dżem owocowy niskosłodzony 70.00g | 1. <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>2. Szyнка w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny mielony 0%<br>3. Ziemniaki 280.00g<br>4. <b>Mizeria z jogurtem 140.00g</b> składniki: Ogórek 85%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%</b><br>5. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b><br>6. Pomarańcza 120.00g<br>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>4. <b>Masło polskie mlekovita 10.00g</b><br>5. <b>Kielbasa żywiecka 60.00g</b><br>6. Ogórek 50.00g<br>7. Papryka czerwona 50.00g<br>8. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b><br>9. <b>Płatki owsiane 30.00g</b><br>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g</b> , 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:** 2380,2 kcal; **Białko:** 94,4 g; **Węglowodany:** 329,36 g; **w tym Cukry:** 93,07 g; **Tłuszcze:** 82,1 g; **NKT:** 21,1 g; **Błonnik:** 27,25 g; **Sól:** 6,73 g

| Dzień: 8 - Czwartek, 2025-10-09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Szynka wiejska 50.00g</li> <li><b>Ser żółty gouda 50.00g</b></li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Roszkponka 10.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa fasolowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 10%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 2%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b>, Por 1%, <b>Boczek wędzony 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Czosnek 0%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Spagetti z mięsem drobiowym 220.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 42%, <b>Makaron bezjajeczny 33%</b>, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, Czosnek 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%</li> <li>Banan 120.00g</li> <li><b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 60.00g</b></li> <li>Pomidor 50.00g</li> <li>Papryka zielona 50.00g</li> <li><b>Ser topiony 50.00g</b></li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

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

**Wartość energetyczna:** 2135,1 kcal; **Białko:** 98,9 g; **Węglowodany:** 282,86 g; **w tym Cukry:** 83,45 g; **Tłuszcze:** 72,3 g; **NKT:** 25,4 g; **Błonnik:** 21,35 g; **Sól:** 5,96 g



| Dzień: 9 - Piątek, 2025-10-10                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zacierka na mleku 2% 350.00g</b><br/>składniki: <b>Mleko spożywcze 2%</b><br/><b>tluszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tluszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>Ogórek 50.00g</li> <li>Papryka czerwona 50.00g</li> <li>Salata 5.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g<br/>składniki: Woda wodociągowa 95%,<br/>Cukier 4%, Herbata czarna 1%</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%, Śmietana 12% tluszczu 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. filety panierowane. smażone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Bulka tarta 10%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 4%</b></li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</li> <li>Mandarynka 65.00g</li> <li>Wafle ryżowe naturalne 30.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 882% tluszczu 10.00g</b></li> <li><b>Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g</b><br/>składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 24%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, <b>Jaja gotowane 7%</b>, Groszek zielony 6%, <b>Majonez 6%</b>, Cebula 6%, <b>Musztarda 3%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><b>Ser żółty 30.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: Jogurt naturalny 2% tluszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

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

**Wartość energetyczna:** 2268,2 kcal; **Białko:** 89,9 g; **Węglowodany:** 341,9 g; **w tym Cukry:** 102,22 g; **Tłuszcze:** 66,8 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 30,53 g; **Sól:** 4,53 g

| Dzień: 10 - Sobota, 2025-10-11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 2% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Serek wiejski lekki 150.00g</b></li> <li>7. <b>Szynka soltysa warmiok 50.00g</b><br/>[składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolfosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]</li> <li>8. <b>Ogórek 50.00g</b></li> <li>9. <b>Pomidor 50.00g</b></li> <li>10. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 45%, Brokuły 18%, Marchew 8%, Ziemniaki średnio 7%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g</b> składniki: <b>Jabłka pieczone 44%</b>, Ryż biały 40%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%</b>, Cukier 2%, Galaretka o smaku truskawkowym 2%, Kisiel o smaku truskawkowym 2%</li> <li>3. <b>Banan 120.00g</b></li> <li>4. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Salami popularne 50.00g</b></li> <li>6. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>7. <b>Papryka żółta 50.00g</b></li> <li>8. <b>Ogórek 50.00g</b></li> <li>9. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

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

**Wartość energetyczna:** 2381,5 kcal; **Białko:** 91,3 g; **Węglowodany:** 344,54 g; w tym **Cukry:** 92,01 g; **Tłuszcze:** 75,5 g; **NKT:** 25,1 g; **Błonnik:** 21,01 g; **Sól:** 5,68 g