

JADŁOSPIS 21.11.2025r. - 30.11.2025r.

DIETA PODSTAWOWA

Dzień: 1 - Piątek, 2025-11-21		
I śniadanie	Obiad	kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tluszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Serek wiejski naturalny 200.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Papryka żółta 50.00g 9. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee] 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa grochowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Seler korzeniowy 12% , Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Boczek wędzony 3% , Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0% 2. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 3. Sos szczypiorkowo - jogurtowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 48% , Majonez 32% , Szczypiorek 16% , Musztarda sarepska 3% , Pieprz czarny mielony 2% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 14%, Cebula 7%, Majonez 4% , Śmietana 18% tluszczu 4% , Cukier 2%, Sól biała 0% 6. Gruszka 130.00g 7. Ciasto drożdżowe 50.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Paprykarz szczeciński 100.00g 6. Ogórek 90.00g 7. Różyczka warzywna 10.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2438 kcal; **Białko:** 102,5 g; **Węglowodany:** 345,09 g; **w tym Cukry:** 81,14 g; **Tłuszcze:** 80,1 g; **NKT:** 19,1 g; **Błonnik:** 36,99 g; **Sól:** 7,64 g

Dzień: 2 – Sobota, 2025-11-22		
I śniadanie	Obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87% , Płatki jaglane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 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.] 7. Rzodkiewka 50.00g 8. Papryka zielona 50.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Barszcz biały 400.00g składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Płatki owsiane 5%, Mąka żytnia 5%, Seler korzeniowy 4% , Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1% , Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Sos mięsny do makaronu duszony 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 66%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3% , Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron bez jajeczny świderki 90.00g 4. Margaryna MR słynne 3.00g 5. Jabłko 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Papryka żółta 50.00g 8. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Wafle ryżowe naturalny 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2422,6 kcal; **Białko:** 95,4 g; **Węglowodany:** 347,03 g; **w tym Cukry:** 72,33 g; **Tłuszcze:** 78,6 g; **NKT:** 20,2 g; **Błonnik:** 27,56 g; **Sól:** 5,53 g

Dzień: 3 - Niedziela, 2025-11-23		
I śniadanie	Obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94% , Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Ogonówka 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Miód pszczeli 30.00g 10. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 11. Płatki owsiane 20.00g	1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8% , Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0% , Pietruszka liście 0% 2. Dorsz. kotlet mielony. smażony 100.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 58% , Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 10% , Bułki pszenne zwykłe 5% , Cebula 5%, Bułka tarta 5% , Jaja kurze całe 3% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, Majonez 9% , Pieprz czarny mielony 1% 5. Grejpfrut 200.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	7. Chleb baltonowski 50.00g 8. Chleb żytni razowy 25.00g 9. Chleb wieloziarnisty 25.00g 10. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 11. Pasztet z kurczaka pieczony 70.00g 12. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 13. Papryka czerwona 90.00g 14. Rukola 10.00g 15. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g Margaryna MR słynne 5.00g, Piers gotowana z indyka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2135,7 kcal; **Białko:** 83,7 g; **Węglowodany:** 323,18 g; w tym **Cukry:** 90,82 g; **Tłuszcze:** 62,7 g; **NKT:** 14,2 g; **Błonnik:** 28,18 g; **Sól:** 6,6 g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2025-11-24		
I śniadanie	Obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Kielbasa śląska 70.00g 7. Chrzan tarty 10.00g 8. Pomidor 90.00g 9. Roszponka 10.00g 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa chłopska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 10%, Mąka pszenna typ 500 8%, Boczek wędzony 5%, Cebula 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jaja kurze całe 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Karkówka duszona w ziołach 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Banan 120.00g 5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Polędwica sopocka 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 7. Papryka zielona 50.00g 8. Papryka czerwona 50.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2431 kcal; **Białko:** 90,8 g; **Węglowodany:** 323,97 g; w tym **Cukry:** 75,44 g; **Tłuszcze:** 91,7 g; **NKT:** 25,4 g; **Błonnik:** 27,11 g; **Sól:** 6,42 g

Dzień: 5 - Wtorek, 2025-11-25		
I śniadanie	Obiad	kolacja
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Domowy pasztet mięsny 70.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Bulki pszenne zwykłe 21%, Jaja kurze całe 8%, Marchew 8%, Cebula 4% 7. Papryka żółta 50.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 10. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10% , Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% , Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0% 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% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Marchew z groszkiem 150.00g składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, Bulka tarta 2%, Masło prawdziwe 82% tł. 2% 5. Pomarańcza 240.00g 6. Chalka 50.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Pasta z wędliny 80.00g składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 61%, Jaja kurze całe 25%, Majonez 5%, Szczypior 5%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0% 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Ogórek konserwowy 50.00g 8. Rzodkiewka 50.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2496,7 kcal; **Białko:** 115,2 g; **Węglowodany:** 364,55 g; **w tym Cukry:** 73,68 g; **Tłuszcze:** 71,9 g; **NKT:** 16,2 g; **Błonnik:** 34,97 g; **Sól:** 6,06 g

Dzień: 6 - Środa, 2025-11-26		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Parówki jedynećki premium 60.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Papryka żółta 50.00g 9. Rukola 10.00g 10. Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g 11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Kasza jęczmienna perłowa 8% , Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3% 2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g 3. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95% , Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka z kapusty białej z papryką 150.00g składniki: Kapusta biała 66%, Papryka czerwona 17%, Cebula 6%, Majonez 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6% , Pieprz czarny mielony 1% 6. Herbatniki 40.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka wiejska 50.00g 6. Papryka czerwona 90.00g 7. Roszponka 10.00g 8. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Ogonówka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2307,7 kcal; **Białko:** 90,7 g; **Węglowodany:** 336,4 g; **w tym Cukry:** 81,85 g; **Tłuszcze:** 71,7 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 23,34 g; **Sól:** 5,73 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2025-11-27		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g - Baleron gotowany 50.00g - Rzodkiewka 50.00g - Papryka zielona 50.00g - Sałata 5.00g Jogobella 8 zbóż brzoskwiniowy 200.00g [składniki: Jogurt brzoskwiniowy z ośmioma zbożami. Składniki: jogurt*, owoce 8,5% (brzoskwinie, sok brzoskwiniowy z koncentratu), cukier, zboża 2,5% (owies, jęczmień, ryż płatki z pszenicy, płatki z żyta, proso, gryka, kasza z pszenicy orkisz), aromat. * zawiera składniki pochodzące z mleka oraz żywe kultury bakterii.]	Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 0% Befszyk smażony 120.00g składniki: Mięso gulaszowe wołowe 32%, Wieprzowina szynka surowa 32%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Jaja kurze całe 5%, Pieprz czarny mielony 1% - Ziemniaki 280.00g Salata zielona z sosem jogurtowym 60.00g składniki: Sałata 63%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36%, Koper ogrodowy 2% - Gruszka 130.00g - Wafle ryżowe naturalne 30.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g - Szynka z tłuszczkiem warmiok 50.00g [składniki: Szynka wieprzowa, peklowana, wędzona, parzona. Składniki: mięso wieprzowe 97%, sól, stabilizator-trójolifosforan sodu, glukoza, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze: octan potasu, mleczan sodu, askorbinian sodu, zagęstnik - przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheumia, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.] - Pomidor 50.00g - Ogórek 50.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4 %, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Szynka z tłuszczkiem warmiok 30.00g [składniki: Szynka wieprzowa, peklowana, wędzona, parzona. Składniki: mięso wieprzowe 97%, sól, stabilizator-trójolifosforan sodu, glukoza, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze: octan potasu, mleczan sodu, askorbinian sodu, zagęstnik - przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheumia, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2437,3 kcal; **Białko:** 100 g; **Węglowodany:** 343,9 g; **w tym Cukry:** 98,85 g; **Tłuszcze:** 79,8 g; **NKT:** 21,3 g; **Błonnik:** 28,4 g; **Sól:** 6,05 g

Dzień: 8 - Piątek, 2025-11-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 7. Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g 8. Papryka czerwona 50.00g 9. Papryka żółta 50.00g 10. Szczypiorek 10.00g 11. Sałata 5.00g 12. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa porowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Por 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3% , Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. Makaron z kapustą i pieczarkami duszony 250.00g składniki: Kapusta biała 34%, Makaron bez jajeczny świderki 31% , Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Boczek wędzony 3% , Margaryna MR Słynne 1% , Pieprz czarny mielony 0%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Kiwi 80.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Ciasto drożdżowe 50.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g 5. Pasztet klasyczny sojowy 56.00g [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko sojowe 6% (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (gorczyca), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morsk.] 6. Ser żółty gouda s 30.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Ogórek 50.00g 9. Pomidor 50.00g 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu, Płatki owsiane 20.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2271,9 kcal; **Białko:** 80,2 g; **Węglowodany:** 325,61 g; **w tym Cukry:** 87,79 g; **Tłuszcze:** 77,9 g; **NKT:** 19,5 g; **Błonnik:** 26,29 g; **Sól:** 5,18 g

Dzień: 9 - Sobota, 2025-11-29		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Kabanosy klasyczne 60.00g 7. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 8. Rzodkiewka 50.00g 9. Jabłko 150.00g	1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, Śmietana 12% tłuszczu 7% , Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5% , Por 5%, Boczek wędzony 5% , Mąka pszenna typ 500 4% , Czosnek 1%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Mąka pszenna typ 500 4% , Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazyliia suszona 0% 3. Ryż brązowy 90.00g 4. Margaryna mr słynne 3.00g 5. Marchew z brokułem 150.00g składniki: Marchew 53%, Brokuły mrożone 33%, Bułka tarta 7% , Margaryna MR Słynne 6% , Sól biała 0%, Cukier 0% 6. Melon 100.00g 7. Kompot ze świeżych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Papryka zielona 50.00g 8. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45% , Cukier 4 %, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2358,3 kcal; **Białko:** 109,1 g; **Węglowodany:** 341,55 g; **w tym Cukry:** 75,08 g; **Tłuszcze:** 70,2 g; **NKT:** 21,1 g; **Błonnik:** 38,26 g; **Sól:** 7,77 g

Dzień: 10 - Niedziela, 2025-11-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94% , Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Ser topiony edamski 50.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Papryka czerwona 50.00g	1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1% , Mąka pszenna typ 500 1% , Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1% , Pietruszka liście 1% 2. Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 57%, Bulki pszenne zwykłe 15% , Bulka tarta 11% , Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g składniki: Pomidor 67%, Cebula 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13% 5. Banan 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka gotowana 50.00g 6. Ogórek 100.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 20.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2022,5 kcal; **Białko:** 80,2 g; **Węglowodany:** 285,06 g; w tym **Cukry:** 84,96 g; **Tłuszcze:** 67,1 g; **NKT:** 20,4 g; **Błonnik:** 21,27 g; **Sól:** 5,68 g