

JADŁOSPIS 11.11.2025r. - 20.11.2025r.

DIETA PODSTAWOWA

Dzień: 1 - Wtorek, 2025-11-11		
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% tłuszczu 10.00g 6. Pierś gotowana z indyka 50.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Miód pszczeli 30.00g	1. Zupa z soczewicy czerwonej z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Soczewica czerwona nasiona suche 18%, Marchew 10%, Makaron świderki Lubelle Eli-che (mąka pszenna) 9%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Cebula 3%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, Masło ekstra (mleko) 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Kotlet schabowy panierowany. smażony 120.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 71%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, bulka tarta 9%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Marchew duszona z groszkiem 150.00g składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, bulka tarta 2%, Masło polskie Mlekovita (mleko) 2% 5. Gruszka 130.00g 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% tłuszczu 10.00g 5. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2303,4 kcal; **Białko:** 100,3 g; **Węglowodany:** 351,61 g; **w tym Cukry:** 67 g; **Tłuszcze:** 62,6 g; **NKT:** 14,1 g; **Błonnik:** 34,1 g; **Sól:** 5,89 g

Dzień: 2 - Środa, 2025-11-12		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 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% tłuszczu 10.00g - Pasztet drobiowy podlaski (mleko, soja, pszenica) 50.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Papryka zielona 100.00g - Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g	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% Kotlet pożarski 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Masło prawdziwe 82% tł. 9%, Jaja kurze całe 6%, Kajzerki 6%, Bułka tarta 6%, Pietruszka liście 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1% - Ziemniaki 280.00g Ciasto drożdżowe 50.00g Surówka z cukinii i marchewki 150.00g składniki: Cukinia 58%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Pieprz czarny mielony 1% - 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% tłuszczu 10.00g - Szynka z piersi kurczaka 60.00g - Ogórek 50.00g - Rzodkiewka 50.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Musli domowe pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5% - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g , Margaryna mr słynne 5.00g , Szynka z piersi kurczaka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2355,4 kcal; **Białko:** 112,2 g; **Węglowodany:** 325,81 g; **w tym Cukry:** 78,54 g; **Tłuszcze:** 72,7 g; **NKT:** 15,9 g; **Błonnik:** 25,85 g; **Sól:** 7,11 g

Dzień: 3 - Czwartek, 2025-11-13		
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% tłuszczu 10.00g 6. Polędwica sopocka 50.00g 7. Miód pszczeli 30.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Papryka czerwona 50.00g 10. Rukola 10.00g 11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	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%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g składniki: Truskawki mrożone 44%, Makaron bez jajeczny 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%, Cukier 4%, Margaryna MR Słynne 1%, Cukier waniliowy 0% 3. Melon 100.00g 4. 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% tłuszczu 10.00g 5. Schab pieczony z rękawa 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Papryka czerwona mielona ostra 1%, Majeranek suszony 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0% 6. Ser żółty gouda 30.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Sałata 5.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2301,1 kcal; **Białko:** 92,6 g; **Węglowodany:** 352,04 g; **w tym Cukry:** 73,35 g; **Tłuszcze:** 64,3 g; **NKT:** 19,9 g; **Błonnik:** 28,54 g; **Sól:** 5,76 g

Dzień: 4 – Piątek, 2025-11-14		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 7. Szczypiorek 5.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Rzodkiewka 50.00g 10. Roszonka warzywna 10.00g 11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Ryż biały 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Kalafior 5%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 5%, Brokuły 5%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% 2. Dorsz. filety panierowane. smażone 120.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bułka tarta 10%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 4% 3. Ziemniaki średnio 280.00g 4. Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 67%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Cebula 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Musztarda 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Sos sałatkowy 0% 5. Herbatniki 40.00g 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% tłuszczu 10.00g 5. Ser żółty gouda 50.00g 6. Papryka żółta 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2 % tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2366,5 kcal; **Białko:** 95,1 g; **Węglowodany:** 336,2 g; w tym **Cukry:** 64,99 g; **Tłuszcze:** 77,5 g; **NKT:** 19,7 g; **Błonnik:** 28,38 g; **Sól:** 4,3 g

Dzień: 5 - Sobota, 2025-11-15		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 300.00g 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% tłuszczu 10.00g 6. Serek wiejski naturalny 200.00g 7. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g 8. Papryka żółta 50.00g 9. Ogórek 50.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Marchew 25%, Kasza jęczmienna perłowa 19%, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2% 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%, Bazylija suszona 0% 3. Ryż biały na sypko 93.00g składniki: Ryż biały 97%, Margaryna MR roślinne 3% 4. Warzywa gotowane oprószane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR słynne 6% 5. Pomarańcza 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% tłuszczu 10.00g 5. Parówki jedyneczki 60.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2476,1 kcal; **Białko:** 108,4 g; **Węglowodany:** 373,63 g; **w tym Cukry:** 78,61 g; **Tłuszcze:** 67,3 g; **NKT:** 15,7 g; **Błonnik:** 29,03 g; **Sól:** 5,06 g

Dzień: 6 - Niedziela, 2025-12-16		
I śniadanie	obiad	Kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 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% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser twarogowy półtłusty 50.00g - Papryka zielona 50.00g - Rzodkiewka 50.00g - Miód pszczeli 30.00g	Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Szpinak mrożony 18%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Ryż biały 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 46%, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% - Ziemniaki 280.00g - Ogórek kwaszony 100.00g - Banan 120.00g Chalka 50.00g - 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% tłuszczu 10.00g - Schab na kartki zpm ruda śląska 50.00g [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.] Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Płatki owsiane 20.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Schab na kartki zpm ruda śląska 30.00g [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2233,5 kcal; **Białko:** 102,9 g; **Węglowodany:** 344,88 g; **w tym Cukry:** 92,64 g; **Tłuszcze:** 55,3 g; **NKT:** 14,9 g; **Błonnik:** 27,91 g; **Sól:** 7,08 g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2025-12-17		
I śniadanie	obiad	Kolacja
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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. Pomidor 50.00g 8. Papryka zielona 50.00g 9. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 30%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Gulasz myśliwski 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 51%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Ogórek konserwowy 11%, Cebula 8%, Marchew 8%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, papryka słodka 0% [składniki: papryka słodka mielona], Pieprz czarny mielony 0% 3. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Rzodkiew biała 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% 5. Gruszka 130.00g 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% tłuszczu 10.00g 5. Szynka sołtysa warmiok 50.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójskfosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu] 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 50.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, cukier 4 %, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g , Szynka sołtysa warmiok 30.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójskfosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2428,8 kcal; **Białko:** 102,4 g; **Węglowodany:** 331,57 g; **w tym Cukry:** 72,16 g; **Tłuszcze:** 83,8 g; **NKT:** 20,7 g; **Błonnik:** 30,77 g; **Sól:** 6,23 g

Dzień: 8 - Wtorek, 2025-11-18		
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% tłuszczu 10.00g 6. Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 50.00g [składniki: Wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony. Wyprodukowano z dodatkiem białka wieprzowego oraz białek mleka. Składniki: filet z piersi kurczaka 85%, woda, skrobia, sól, aromaty, glukoza, błonnik pszenny bezglutenowy, białka mleka, białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: soję, gluten, seler, gorczycę.] 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Roszonka warzywna 10.00g 10. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Gołąbki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 43%, Wieprzowina łopatka 34%, Ryż biały 9%, Cebula 9%, Mąka pszenna typ 500 3%, Bulka tarta 2%, Jaja kurze całe 1%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Sos pomidorowy 20.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0% 6. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g 7. Melon 100.00g 8. Ciasto drożdżowe 50.00g 9. 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% tłuszczu 10.00g 5. Polędwica z piersi kurczaka 50.00g 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Salata 10.00g 8. Ogórek 90.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2390,8 kcal; **Białko:** 96,9 g; **Węglowodany:** 374,54 g; **w tym Cukry:** 85,19 g; **Tłuszcze:** 63,3 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 32,7 g; **Sól:** 7,85 g

Dzień: 9 - Środa, 2025-11-19		
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% tłuszczu 10.00g 6. Kura w galarecie 50.00g składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2% 7. Ser topiony edamski 50.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Sałata 5.00g 10. Jabłko 150.00g 11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5% 2. Dorsz. kotlet mielony. smażony 80.00g 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 kapusty kwaszonej 120.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. Mandarynka 65.00g 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% tłuszczu 10.00g 5. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 6. Rzodkiewka 50.00g 7. Papryka zielona 50.00g 8. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2482,2 kcal; **Białko:** 101,5 g; **Węglowodany:** 353,29 g; **w tym Cukry:** 77,27 g; **Tłuszcze:** 80,8 g; **NKT:** 23,7 g; **Błonnik:** 32,55 g; **Sól:** 6,04 g

Dzień: 10 - Czwartek, 2025-11-20		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 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% tłuszczu 10.00g 6. Ogonówka 50.00g 7. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 8. Papryka czerwona 90.00g 9. Rukola 10.00g 10. Miód pszczeli 30.00g	1. Zupa owocowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Skrobia ziemniaczana 3%, Cukier 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1% 2. Pieczeń rzymska 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 56%, Cebula 16%, Bulki pszenne zwykłe 11%, Jaja kurze całe 8%, Bulka tarta 8%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% 3. Sos pieczarkowy 20.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny czarny 0% 4. Ziemniaki średnio 280.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 29%, Kefir 2% tłuszczu 14%, Szczypiorek 7% 6. Grejpfrut 120.00g 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% tłuszczu 10.00g 5. Pasztet klasyczny sojowy sante 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 morską.] 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 9. Otręby pszenne 30.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka premium 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2266,4 kcal; **Białko:** 81,6 g; **Węglowodany:** 352,43 g; w tym **Cukry:** 80,42 g; **Tłuszcze:** 66,8 g; **NKT:** 13,1 g; **Błonnik:** 35,74 g; **Sól:** 4,86 g