

JADŁOSPIS 11.11.2025r. - 20.11.2025r.

DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Wtorek, 2025-11-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 5. Ogórek 100.00g 6. Jogobella 8 zbóż ZOTT jagodowy 200.00g [składniki: Jogurt jagodowy z ośmioma zbożami. Składniki: jogurt*, cukier, owoce 8,5% (jagody, sok jagodowy z koncentratu), zboża 2,5% (owies, jęczmień, ryż płatki z pszenicy, płatki z żyta, proso, gryka, kasza z pszenicy orkisz), koncentrat z marchwi, aromat. * zawiera składniki pochodzące z mleka oraz żywe kultury bakterii.]	1. Zupa z soczewicy czerwonej z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Soczewica czerwona nasiona suche 18%, Marchew 10%, Makaron świderki Lubelle Eliche (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 73%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, bulka tarta 9%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 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 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Kiwi 80.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2379,7 kcal; **Białko:** 106,2 g; **Węglowodany:** 322,04 g; **w tym Cukry:** 77,69 g; **Tłuszcze:** 81,9 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 35,6 g; **Sól:** 5,13 g

Dzień: 2 - Środa, 2025-11-12		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Bulki pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser twarogowy półtłusty 70.00g - Miód pszczeli 30.00g - Papryka zielona 100.00g	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%, Bulka tarta 6%, Pietruszka liście 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1% - Ziemniaki 250.00g 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 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g - Schab pieczony 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0% Jogurt naturalny 0% 150.00g Musli domowe pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5% - Rzodkiewka 50.00g - Ogórek 50.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szyńka z piersi kurczaka 30.00g		
II śniadanie: Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g, Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Winogrona 80.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2378,3 kcal; Białko: 120,7 g; Węglowodany: 297,73 g; w tym Cukry: 78,5 g; Tłuszcze: 83,9 g; NKT: 15,2 g; Błonnik: 25,86 g; Sól: 4,37 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. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Polędwica sopocka 50.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Papryka czerwona 50.00g 7. Rukola 10.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g składniki: Truskawki mrożone 45%, Makaron bez jajeczny 34%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%, Margaryna MR Słynne 1%, Cukier waniliowy 0% 3. Melon 100.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Schab pieczony 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0% 4. Ser żółty gouda 30.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Sałata 5.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
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%		
II śniadanie: Ciasto drożdżowe 40.00g , Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2308,7 kcal; **Białko:** 94,4 g; **Węglowodany:** 312,83 g; **w tym Cukry:** 57,35 g; **Tłuszcze:** 82,6 g; **NKT:** 21,3 g; **Błonnik:** 31,98 g; **Sól:** 4,35 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. Bulka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Szczypiorek 5.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Rzodkiewka 50.00g 8. Roszponka warzywna 10.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 100.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bulka tarta 10%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 4% 3. Ziemniaki 250.00g 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 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Ser żółty gouda 50.00g 4. Papryka żółta 50.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2290,5 kcal; **Białko:** 89,2 g; **Węglowodany:** 295,36 g; **w tym Cukry:** 61,34 g; **Tłuszcze:** 89,4 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 26,68 g; **Sól:** 3,38 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. Bulka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g 6. Papryka żółta 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 100.00g 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%, Bazylia suszona 0% 3. Ryż biały na sypko 90.00g 4. Warzywa gotowane oprószane 140.00g składniki: Mieszanka warzyw mrożonych 7 składnikowa 93%, Bulka tarta 7% 5. Pomidor 100.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Parówki jedynećki 60.00g 4. Ser żółty gouda 30.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: Mandarynki 130.00g		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2442,3 kcal; **Białko:** 110,6 g; **Węglowodany:** 335,8 g; **w tym Cukry:** 60,32 g; **Tłuszcze:** 79,8 g; **NKT:** 16,9 g; **Błonnik:** 30,98 g; **Sól:** 4,44 g

Dzień: 6 - Niedziela, 2025-11-16		
I śniadanie	obiad	Kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Miód pszczeli 30.00g 7. Papryka zielona 50.00g 8. Rzodkiewka 50.00g	1. 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% 2. 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% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Mix салат z sosem jogurtowym 55.00g składniki: Mix салат [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 64% , Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36% 5. Melon 100.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Schab na kartki zpm ruda śląska 50.00g [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.] 4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 5. Płatki owsiane 20.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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.]		
II śniadanie: Chalka 50.00g , Banan 120.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2170,2 kcal; **Białko:** 101,9 g; **Węglowodany:** 311,97 g; **w tym Cukry:** 85,92 g; **Tłuszcze:** 63,6 g; **NKT:** 13,9 g; **Błonnik:** 29,4 g; **Sól:** 4,63 g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2025-11-17		
I śniadanie	obiad	Kolacja
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90% , Ryż biały 10% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] 5. Papryka zielona 50.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 150.00g 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. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Schab pieczony 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Papryka czerwona mielona ostra 1%, Majeranek suszony 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0% 4. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Pomidor 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49% , Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Ser żółty gouda 30.00g		
II śniadanie: : Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g, Winogrona 80.00g		
Podwieczorek: Biszkopty okrągłe 20.00g, Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2439,8 kcal; **Białko:** 102 g; **Węglowodany:** 288,8 g; **w tym Cukry:** 69,17 g; **Tłuszcze:** 103,5 g; **NKT:** 25,4 g; **Blonnik:** 27,66 g; **Sól:** 4,48 g

Dzień: 8 - Wtorek, 2025-11-18		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Roszponka warzywna 10.00g 8. Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g	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. Ziemniaki 250.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g 6. Melon 100.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka pszenna zwykła 70.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Polędwica z piersi kurczaka 50.00g 4. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Sałata 10.00g 6. Ogórek 90.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
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%		
II śniadanie: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g , Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2268,9 kcal; **Białko:** 89,4 g; **Węglowodany:** 311,38 g; w tym **Cukry:** 78,94 g; **Tłuszcze:** 80,7 g; **NKT:** 14,5 g; **Błonnik:** 30,51 g; **Sól:** 5,24 g

Dzień: 9 - Środa, 2025-11-19		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Bułka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. 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% 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Sałata 5.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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%, Bulki pszenne zwykłe 5%, Cebula 5%, Bułka tarta 5%, Jaja kurze całe 3% 3. Ziemniaki 250.00g 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 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 4. Rzodkiewka 50.00g 5. Papryka zielona 50.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: koktajl : Kefir 2% tłuszczu 200.00g , Banan 50.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2406,2 kcal; **Białko:** 104,8 g; **Węglowodany:** 322,3 g; w tym **Cukry:** 58,56 g; **Tłuszcze:** 84,6 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 31,97 g; **Sól:** 4,17 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 98%, Kawa INKA 2% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Ser żółty gouda 50.00g 6. Papryka czerwona 90.00g 7. Rukola 10.00g	1. Zupa owocowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Skrobia ziemniaczana 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 mielony 0% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 29%, Kefir 2% tłuszczu 14%, Szczypiorek 7% 6. Melon 100.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. 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 morską.] 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
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%		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2133,2 kcal; **Białko:** 89,4 g; **Węglowodany:** 251,39 g; **w tym Cukry:** 65,88 g; **Tłuszcze:** 90,9 g; **NKT:** 21,8 g; **Błonnik:** 24,38 g; **Sól:** 3,95 g