

JADŁOSPIS 31.12.2025r. - 09.01.2026r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Środa, 2025-12-31		
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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Parówki jedynecki indyk pol 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa pomidorowa tradycyjna 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 14%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 14%, Ziemniaki średnio 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, Mąka pszenna typ 500 5%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR słynne 7% 6. Papryka zielona słupki 100.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: jabłko 150.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, pierś gotowana z indyka premium 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2096,9 kcal; **Białko:** 98,9 g; **Węglowodany:** 302,48 g; **w tym Cukry:** 53,19 g; **Tłuszcze:** 62,4 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 35,35 g; **Sól:** 6,35 g

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-01-01		
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. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 6. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g	1. Zupa brokułowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Brokuły 10%, Makaron pełnoziarnisty bezglutenowy (mąka pszenna) 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Seler korzeniowy 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Sól biała 0% 2. Schab duszony 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka z marchwi i jabłek 150.00g składniki: Marchew 53%, Jabłko 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 13% 5. Chrupki kukurydziane 30.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)] Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g , Grejpfrut 120.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g		
II kolacja: Chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2113,2 kcal; **Białko:** 102,6 g; **Węglowodany:** 290,78 g; **w tym Cukry:** 61,23 g; **Tłuszcze:** 67,5 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 34,07 g; **Sól:** 7,48 g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-01-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Ser żółty gouda 50.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Dorsz. pulpety pieczone 120.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Jaja kurze całe 9%, Bułka tarta 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 5. Pomarańcza 200.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Marchew 27%, Jaja kurze całe 17%, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 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. Sałata 5.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2149 kcal; **Białko:** 84,1 g; **Węglowodany:** 284,15 g; w tym **Cukry:** 60,79 g; **Tłuszcze:** 82,2 g; **NKT:** 18,6 g; **Błonnik:** 32,24 g; **Sól:** 6,21 g

Dzień: 4 - Sobota, 2026-01-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszaneczka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 26%, Brokuł mrożony 26%, Mieszaneczka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22% 3. Kasza jęczmienna perłowa 140.00g 4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, bułka tarta 6%, margaryna MR słynne 6% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Parówki jedyneczki indyk pol premium 60.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Jabłko 150.00g, Maślanka 250.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2306,8 kcal; **Białko:** 87,7 g; **Węglowodany:** 345,97 g; w tym **Cukry:** 63,21 g; **Tłuszcze:** 72 g; **NKT:** 20,6 g; **Błonnik:** 38,42 g; **Sól:** 6,27 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-01-04		
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. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 7. Pomidor 100.00g	8. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10% , Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% 9. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95% , Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% 10. Ziemniaki 280.00g 11. Surówka 55.00g składniki: Sałata 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36% 12. Gruszka 130.00g 13. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Margaryna MR słynne 10.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49% , Herbata czarna 1%
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g , Schab pieczony 30.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2131,1 kcal; Białko: 109,5 g; Węglowodany: 276,77 g; w tym Cukry: 59,26 g; Tłuszcze: 71 g; NKT: 19,5 g; Błonnik: 26,69 g; Sól: 6,38 g

Dzień: 6 – Poniedziałek, 2026-01-05		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Szynka gotowana 50.00g 6. Ser topiony 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	9. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% 10. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0% 11. Ziemniaki 280.00g 12. Surówka 150.00g składniki: Brokuły 93%, Margaryna MR słynne 7% 13. Mandarynka 65.00g 14. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g		
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Ogonówka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2224,5 kcal; **Białko:** 99,9 g; **Węglowodany:** 303,37 g; w tym **Cukry:** 48,62 g; **Tłuszcze:** 76,4 g; **NKT:** 21 g; **Błonnik:** 38,5 g; **Sól:** 6,75 g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-01-06		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka konserwowa drobowa 50.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g - Pomidor 100.00g	Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółwa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3% - Szynka w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0% - Ziemniaki 280.00g - Pomidor 120.00g - Pomarańcza 120.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g 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.] Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Ogórek 50.00g - Pomidor 50.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbaty czarna 1%
II śniadanie: Grejpfrut 120.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab na kartki zpm ruda śląska 30.00g [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2325,6 kcal; Białko: 117,1 g; Węglowodany: 269,58 g; w tym Cukry: 62,89 g; Tłuszcze: 92,8 g; NKT: 23,7 g; Błonnik: 28,55 g; Sól: 6,52 g

Dzień: 8 - Środa, 2026-01-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Pomidor 90.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszaneczka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 10%, Kasza jęczmienna perłowa 8% , Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3% 2. Risotto z mięsem i warzywami 220.00g duszone składniki: Wieprzowina łopata 30%, Mieszaneczka mrożonych warzyw 7 składnikowa 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4% , Olej rzepakowy uniwersalny 3% 3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. Papryka zielona słupki 100.00g 5. Chrupki kukurydziane 30.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Polędwica z piersi indyka 50.00g 5. Sałata 10.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Sok pomidorowy 250.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, polędwica z piersi indyka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2157,2 kcal; **Białko:** 91,4 g; **Węglowodany:** 295,42 g; **w tym Cukry:** 46,03 g; **Tłuszcze:** 74,9 g; **NKT:** 15,9 g; **Błonnik:** 32,24 g; **Sól:** 6,27 g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-01-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka premium 60.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Pomidor 90.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 140.00g składniki: Fasolka szparagowa 86%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR słynne 7% 5. Pomarańcza 240.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Parówki jedynećki indyk pol premium 60.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49% , Herbata czarna 1%
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2354,4 kcal; **Białko:** 107,1 g; **Węglowodany:** 311,69 g; w tym **Cukry:** 67,06 g; **Tłuszcze:** 83 g; **NKT:** 23,6 g; **Błonnik:** 34,22 g; **Sól:** 6,06 g

Dzień: 10 – Piątek, 2026-01-09		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 50.00g 8. Ogórek 50.00g	1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3% , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. Makaron z białym serem gotowany 200.00g składniki: Makaron bez jajeczny 63%, Ser twarogowy półtłusty 32%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5% 3. Gruszka 130.00g 4. Sok pomidorowy 250.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Pasta z ryby 145.00g składniki: Ryba z pieca 69% (składniki: Miruna 95% , Cytryna 5%, Sól biała 0%), Marchew 28%, Oliwa z oliwek 3% 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2200,1 kcal; **Białko:** 107 g; **Węglowodany:** 306,66 g; **w tym Cukry:** 51,49 g; **Tłuszcze:** 67,3 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 30,53 g; **Sól:** 5,95 g