

JADŁOSPIS 31.12.2025r. - 09.01.2026r.
DIETA PODSTAWOWA

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 baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Parówki jedyneckie indykpol premium 64.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Papryka zielona 50.00g 9. Sałata 5.00g 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Fasola biała nasiona suche 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Por 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, boczek wędzony 0%, Czosnek 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%, Bazylia suszona 0% 3. Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 14%, Cebula 7%, Majonez 4%, Śmietana 18% tłuszczu 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. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 6. Ogórek 90.00g 7. Roszponka warzywna 10.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2216 kcal; **Białko:** 105,2 g; **Węglowodany:** 341,56 g; **w tym Cukry:** 79,43 g; **Tłuszcze:** 55,9 g; **NKT:** 14,9 g; **Błonnik:** 37,46 g; **Sól:** 5,37 g

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-01-01		
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. Schab nie ze wsi 50.00g [składniki: Połędwica wysokowydajna wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody. Pakowana w atmosferze ochronnej. Składniki: Mięso wieprzowe 86%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, glukoza, stabilizator: E316, wzmacniacz smaku: E621, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacze: E316, hydrolizat białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.] 7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Rzodkiewka 50.00g 9. Rukola 10.00g 10. Pomidor 50.00g	1. Zupa królewska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny (jaja , mąka pszenna) 10%, Marchew 10%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Seler korzeniowy 5% , Pietruszka korzeń 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Ser topiony edamski (mleko) 3%, Cebula 3%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 3%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0% 2. Kotlet schabowy panierowany. smażony 130.00g 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 średnio 280.00g 4. Surówka kopenhaska 150.00g składniki: sałata lodowa 43%, Marchew 18%, ogórek konserwowy 12% , Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 12%, Cebula 9%, musztarda 3% , Pietruszka liście 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1% 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 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: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2232 kcal; **Białko:** 98,3 g; **Węglowodany:** 310,44 g; w tym Cukry: 86 g; **Tłuszcze:** 71,9 g; **NKT:** 16,3 g; **Błonnik:** 25,55 g; **Sól:** 7,28 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 baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Ser żółty gouda 50.00g 7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Pomidor 50.00g 10. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee] 11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa ziemniaczana z brukselką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Brukselka mrożona 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8% , Por 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3% , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Śledź w oleju z warzywami 200.00g składniki: Śledź marynowany 53% , Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Papryka czerwona 11%, Por 7%, Ogórek konserwowy 7% , Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Pomarańcza 120.00g 5. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 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. Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 24%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, Jaja gotowane 7% , Groszek zielony 6%, Majonez 6% , Cebula 6%, Musztarda 3% , Pieprz czarny mielony 0% 6. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Papryka zielona 50.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2397 kcal; **Białko:** 91,4 g; **Węglowodany:** 324,79 g; **w tym Cukry:** 88,9 g; **Tłuszcze:** 89 g; **NKT:** 21,1 g; **Błonnik:** 34,52 g; **Sól:** 6,89 g

Dzień: 4 - Sobota, 2026-01-03		
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. Domowy pasztet mięsny- 70.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Bułki pszenne zwykłe 21%, Jaja kurze całe 8%, Marchew 8%, Cebula 4% 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami 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. Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%, 3. Kasza gryczana 140.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 5. 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. Parówki jedynecki indykpol premium 60.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Rzodkiewka 50.00g 8. Papryka zielona 50.00g 9. Herbata czarna 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: 2416,1 kcal; **Białko:** 101,2 g; **Węglowodany:** 354,41 g; w tym **Cukry:** 66,52 g; **Tłuszcze:** 73,5 g; **NKT:** 19 g; **Błonnik:** 34,19 g; **Sól:** 5,43 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-01-04		
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. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 7. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 8. Miód pszczeli 30.00g 9. Papryka żółta 50.00g 10. Jabłko 150.00g	1. Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 5% , Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% , Śmietana 12% tłuszczu 3% , Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95% , Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka z selera, jabłka i marchwi 150.00g składniki: Seler korzeniowy 28% , Jabłko 28%, Marchew 28%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11% , Śmietana 12% tłuszczu 6% , Pieprz czarny mielony 1% 5. Chrupki kukurydziane 30.00g 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. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Majonez 20.00g 7. 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 morsk.] 8. Szczypiorek 5.00g 9. Pomidor 100.00g 10. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 50% , Cukier 4%, Herbata czarna w 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 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: 2256,7 kcal; **Białko:** 95,5 g; **Węglowodany:** 315,87 g; w tym **Cukry:** 87,35 g; **Tłuszcze:** 74,3 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 28,79 g; **Sól:** 5,77 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 baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Szynka wiejska 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Papryka żółta 50.00g 9. Rukola 10.00g 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. 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% 2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g 3. Ziemniaki 280.00g 4. Udko z kurczaka duszone 120.00g 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% 5. Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, Majonez 9% , Pieprz czarny mielony 1% 6. Chałka 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. Ogonówka 50.00g 6. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 7. Papryka czerwona 90.00g 8. Sałata 10.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Ogonówka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2430,2 kcal; **Białko:** 96,8 g; **Węglowodany:** 348,6 g; **w tym Cukry:** 67,81 g; **Tłuszcze:** 78,4 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 28,54 g; **Sól:** 7,12 g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-01-06		
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. Baleron gotowany 50.00g 7. Rzodkiewka 50.00g 8. Papryka zielona 50.00g 9. Roszponka warzywna 10.00g	1. 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% 2. Karkówka duszona w ziołach 130.00g składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Ziele angielskie całe 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 62%, Marchew 12%, Jabłko 12%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Pieprz czarny mielony 0% 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% tł. 10.00g 5. 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.] 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Pomidor 50.00g 9. Ogórek 50.00g 10. Bawarka 250.00g składniki: Wod wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4 %, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, 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: 2424,6 kcal; **Białko:** 107 g; **Węglowodany:** 304,98 g; **w tym Cukry:** 84,06 g; **Tłuszcze:** 92,9 g; **NKT:** 24 g; **Błonnik:** 29,91 g; **Sól:** 6,04 g

Dzień: 8 - Środa, 2026-01-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Otręby pszenne na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Papryka żółta 50.00g 9. Szczypiorek 10.00g 10. 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. Fasolka po bretońsku duszona 200.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 32%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 13%, Kielbasa zwyczajna 8%, Boczek wędzony 8%, Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 3. Bułka pszenna zwykła 70.00g 4. Biszkopty okrągłe 40.00g 5. Melon 100.00g 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. Poławdwa z piersi indyka 60.00g 6. Ser żółty gouda 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Salata 5.00g 10. 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: 2270,9 kcal; **Białko:** 102,7 g; **Węglowodany:** 319,06 g; **w tym Cukry:** 81,26 g; **Tłuszcze:** 73,9 g; **NKT:** 22,9 g; **Błonnik:** 40,96 g; **Sól:** 6,86 g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-01-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 250.00g 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. 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 twarogowy półtłusty 50.00g 8. Rzodkiewka 50.00g 9. Jabłko 150.00g 10. Sałata 5.00g 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. Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 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 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 28%, Kefir 2% tłuszczu 14% , Szczypiorek 7% 5. Chalka 50.00g 6. Winogrona 100.00g 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 gotowana 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: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2229,5 kcal; **Białko:** 95 g; **Węglowodany:** 342,96 g; **w tym Cukry:** 88,51 g; **Tłuszcze:** 59,7 g; **NKT:** 14,3 g; **Błonnik:** 30,07 g; **Sól:** 5,74 g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-01-09		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80% , Płatki kukurydziane 20% 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. Serek wiejski naturalny 200.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Papryka czerwona 50.00g 10. Rukola 10.00g 11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5% , Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3% , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. Makaron z białym serem duszony 200.00g składniki: Makaron bez jajeczny 45% , Ser twarogowy półtłusty 22% , Por 20%, Cebula 10%, Boczek wędzony 3% , Pieprz czarny mielony 0% 3. Banan 120.00g 4. Ogórek kiszony 100.00g 5. 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 makreli z koperkiem 60.00g składniki: Makrela wędzona 71% , Szczypiorek 14%, Majonez 11% , Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1% 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2334,4 kcal; **Białko:** 100,6 g; **Węglowodany:** 341,89 g; **w tym Cukry:** 79,15 g; **Tłuszcze:** 68,7 g; **NKT:** 13,6 g; **Błonnik:** 27,26 g; **Sól:** 7,55 g