

**JADŁOSPIS 31.12.2025r. - 09.01.2026r.**  
**DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ**

| Dzień: 1 - Środa, 2025-12-31                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></p> <p>2. <b>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>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.]</p> <p>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>6. Papryka czerwona 50.00g</p> <p>7. Papryka zielona 50.00g</p> <p>8. Sałata 5.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> | <p>1. <b>Zupa fasolowa 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Fasola biała nasiona suche 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Śmietana 12% tłuszczu (<b>mleko</b>) 3%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler</b> korzeniowy 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Por 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 1%, <b>boczek wędzony</b> 0%, Czosnek 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>2. <b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0%</p> <p>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g</p> <p>4. Ziemniaki 250.00g</p> <p>5. <b>Surówka colesław 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 54%, Marchew 22%, Cebula 11%, <b>Majonez 11%</b>, Cukier 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. Mandarynka 65.00g</p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p> | <p>1. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. <b>Ogonówka 50.00g</b></p> <p>4. Ogórek 90.00g</p> <p>5. Roszponka warzywna 10.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> |
| <b>II śniadanie:</b> koktajl z owocami: banan 50.00g, kefir 2% tłuszczu 200.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Podwieczorek:</b> gruszka 130.00g, herbatniki 20.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>II kolacja:</b> Chrupki kukurydziane 25.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2187,8 kcal; **Białko:** 105,5 g; **Węglowodany:** 292,77 g; **w tym Cukry:** 66,96 g; **Tłuszcze:** 73,3 g; **NKT:** 12 g; **Błonnik:** 32,93 g; **Sól:** 3,67 g

| Dzień: 2 - Czwartek, 2026-01-01                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b> , Kakao 16% proszek 2%<br>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b><br>4. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b><br>5. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b><br>6. Rzodkiewka 50.00g<br>7. Pomidor 50.00g<br>8. Rukola 10.00g | 1. <b>Zupa królewska 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny ( <b>jaja</b> , mąka <b>pszenna</b> ) 10%, Marchew 10%, Pieczarka uprawna świeża 10%, <b>Seler</b> korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Ser topiony edamski ( <b>mleko</b> ) 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%<br>2. <b>Kotlet schabowy panierowany. smażony 120.00g</b> składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 73%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, <b>bułka tarta</b> 9%, Jaja kurze całe ( <b>jaja</b> ) 6%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b> ) 3%, Pieprz czarny MIELONY 0%<br>3. Ziemniaki 250.00g<br>4. <b>Surówka kopenhaska 150.00g</b> składniki: sałata lodowa 43%, Marchew 18%, <b>ogórek konserwowy</b> 12%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu ( <b>mleko</b> ) 12%, Cebula 9%, <b>musztarda</b> 3%, Pietruszka liście 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1%<br>5. Melon 100.00g<br>6. Chrupki kukurydziane 30.00g<br>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Kluski leniwe z serem białym 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 53%, <b>Ser twarogowy półtłusty 23%</b> , <b>Mąka pszenna typ 500 13%</b> , <b>Jaja kurze całe 8%</b> , Skrobia ziemniaczana 2%, <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2%</b><br>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b><br>3. Jabłko 100.00g<br>4. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| <b>II śniadanie: Ciasto drożdżowe 40.00g, 2 Mandarynki 130.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie</b>                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2142,9 kcal; **Białko:** 92,6 g; **Węglowodany:** 274,31 g; w tym **Cukry:** 70,15 g; **Tłuszcze:** 81,5 g; **NKT:** 22,7 g; **Błonnik:** 29,67 g; **Sól:** 4,54 g

| Dzień: 3 - Piątek, 2026-01-02                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b><br>2. <b>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b><br>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b><br>4. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b><br>5. Ogórek 50.00g<br>6. Pomidor 50.00g<br>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]<br>8. Miód pszczeli 30.00g<br>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | 1. <b>Zupa ziemniaczana z brukselką 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 34%, Brukselka mrożona 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b> , Por 5%, <b>Śmieta-na 12% tłuszczu 3%</b> , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 0%<br>2. <b>Dorsz. pulpety pieczone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz świeży filety bez skóry 62%</b> , Marchew 9%, <b>Bulki pszenne zwykłe 6%</b> , Por 6%, <b>Jaja kurze całe 5%</b> , <b>Bulka tarta 3%</b> , Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 2%<br>3. Ziemniaki średnio 250.00g<br>4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%<br>5. Pomarańcza 120.00g<br>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Bulka grahamka 50.00g</b><br>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b><br>3. <b>Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 24%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, <b>Jaja gotowane 7%</b> , Groszek zielony 6%, <b>Majonez 6%</b> , Cebula 6%, <b>Musztarda 3%</b> , Pieprz czarny mielony 0%<br>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b><br>5. Papryka czerwona 50.00g<br>6. Papryka zielona 50.00g<br>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| <b>II śniadanie:</b> galaretka owocowa 200.00g, jabłko 150.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 30.00g, gruszka 130.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 50.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2216,8 kcal; **Białko:** 90,8 g; **Węglowodany:** 320,5 g; w tym Cukry: 79,05 g; **Tłuszcze:** 72 g; **NKT:** 9,5 g; **Błonnik:** 38,3 g; **Sól:** 3,3 g

| Dzień: 4 - Sobota, 2026-01-03                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%<br>2. <b>Bułka grahamka 50g</b><br>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b><br>4. <b>Pasztet mięsny 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 53%, Wątróbka kurczaka 27%, <b>Bulki pszenne zwykłe 7%</b> , Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Majeranek suszony 0%<br>5. Pomidor 90.00g<br>6. Sałata 10.00g<br>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | 1. <b>Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 41%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>Seler korzeniowy 2%</b> , Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0%<br>2. Kasza gryczana 120.00g<br>3. <b>Gulasz mięsny z warzywami 200g duszony</b> składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Marchew 20%<br>4. Surówka ze świeżych warzyw 147.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%<br>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b><br>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b><br>3. 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.]<br>4. Rzodkiewka 50.00g<br>5. Papryka zielona 50.00g<br>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| <b>II śniadanie:</b> koktajl z owocami: kefir 2% tłuszczu 200.00g, truskawki mrożone 50.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150.00g; <b>Biszkopty okrągłe 20.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>II kolacja:</b> Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2130,3 kcal; **Białko:** 95,5 g; **Węglowodany:** 286,69 g; w tym **Cukry:** 60,66 g; **Tłuszcze:** 73,2 g; **NKT:** 10,8 g; **Błonnik:** 28,79 g; **Sól:** 4,66 g

| Dzień: 5 - Niedziela, 2026-01-04                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b> , Kakao 16% proszek 2%<br>2. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b><br>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b><br>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b><br>5. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b><br>6. Papryka żółta 50.00g<br>7. Ogórek 50.00g<br>8. Miód pszczeli 30.00g | 1. <b>Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, <b>Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 5%</b> , Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b> , <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b> , Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielona 0%, Pieprz czarny mielony 0%<br>2. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b> , Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%<br>3. Ziemniaki 250.00g<br>4. <b>Surówka z selera, jabłka i marchwi 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 28%</b> , Jabłko 28%, Marchew 28%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%</b> , <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b> , Pieprz czarny mielony 1%<br>5. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>2. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b><br>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b><br>4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b><br>5. <b>Majonez 20.00g</b><br>6. Szczypiorek 5.00g<br>7. Pomidor 100.00g<br>8. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b> , Herbata czarna 1% |
| <b>II śniadanie:</b> Melon 100.00g, herbatniki 15.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2035,3 kcal; **Białko:** 88 g; **Węglowodany:** 255,81 g; w tym **Cukry:** 64,91 g; **Tłuszcze:** 78,4 g; **NKT:** 14,3 g; **Błonnik:** 22,76 g; **Sól:** 4,08 g

| Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-01-05                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</li><li>2. Bułka grahamka 50.00g</li><li>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</li><li>4. Szynka wiejska 50.00g</li><li>5. Papryka żółta 50.00g</li><li>6. Ogórek 50.00g</li><li>7. Rukola 10.00g</li><li>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li><li>2. Śmietana 12% tłuszczu 10.00g</li><li>3. Udko z kurczaka 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%</li><li>4. Ziemniaki 250.00g</li><li>5. Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, Majonez 9%, Pieprz czarny mielony 1%</li><li>6. Chałka 50.00g</li><li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>1. Bułka wieloziarnista 50.00g</li><li>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</li><li>3. Ogonówka 50.00g</li><li>4. 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 morska.]</li><li>5. Papryka czerwona 90.00g</li><li>6. Sałata 10.00g</li><li>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ul> |
| II śniadanie: Gruszka 130.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| II kolacja: Kefir 2%tłuszczu                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2341,7 kcal; Białko: 89,2 g; Węglowodany: 291,49 g; w tym Cukry: 59,88 g; Tłuszcze: 97,3 g; NKT: 16,8 g; Błonnik: 28,67 g; Sól: 6,36 g

| Dzień: 7 - Wtorek, 2026-01-06                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b><br/>składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></p> <p>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>5. <b>Parówki jedyneczki indykpol 60.00g</b></p> <p>6. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></p> <p>7. Rzodkiewka 50.00g</p> <p>8. Papryka zielona 50.00g</p> <p>9. Roszponka warzywna 10.00g</p>              | <p>1. <b>Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g składniki:</b><br/>Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, <b>Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe 12%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%, <b>Por 2%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. <b>Karkówka duszona w ziołach 120.00g składniki:</b><br/>Wieprzowina karkówka 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 3%, Śmietana 18% tłuszczu (<b>mleko</b>) 3%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Ziele angielskie całe 0%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p> | <p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. Schab na kartki zpm ruda ślaska 60.00g [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.]</p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>5. Pomidor 50.00g</p> <p>6. Ogórek 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> |
| <b>II śniadanie:</b> kisiel o smaku owocowym 200.00g, banan 60.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Podwieczorek:</b> Kiwi 80.00g, <b>Biszkopty okrągłe 20.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli morelowe. Mieszanka płatków zbożowych i bakalii z suszonymi morelami. 20.00g [składniki: Składniki: płatki owsiane, płatki kukurydziane (kasza kukurydziana, cukier, ekstrakt ze słodu jęczmiennego, sól), rodzynki (rodzynki, olej słonecznikowy), morela suszona 4% (morele, mąka ryżowa), nasiona słonecznika, wiórki kokosowe, <b>orzechy laskowe</b> , płatki migdałowe. Produkt może zawierać orzeszki arachidowe oraz mleko. ] |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2415,4 kcal; **Białko:** 113,9 g; **Węglowodany:** 262,28 g; **w tym Cukry:** 70,1 g; **Tłuszcze:** 106,7 g; **NKT:** 22,7 g; **Błonnik:** 25,31 g; **Sól:** 4,59 g

| Dzień: 8 - Środa, 2026-01-07                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1. <b>Otręby pszenne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9%</b><br>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b><br>4. <b>Jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</b><br>5. Papryka czerwona 50.00g<br>6. Papryka żółta 50.00g<br>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]<br>8. Szczypiorek 10.00g<br>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | 1. <b>Zupa porowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Por 13%, Marchew 10%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b> , Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b> , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%<br>2. <b>Fasolka po bretońsku 200.00g</b> składniki: Fasola biała nasiona suche 40%, Wieprzowina szynka surowa 25%, Marchew 15%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b> , Pieprz czarny mielony 1%, Majeranek suszony 1%<br>3. <b>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b><br>4. Melon 100.00g<br>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Bułka grahamka 50.00g</b><br>2. <b>Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g</b><br>3. <b>Polędwica z piersi indyka 50.00g</b><br>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b><br>5. Sałata 5.00g<br>6. Ogórek 50.00g<br>7. Pomidor 50.00g<br>8. <b>Kawa inka na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b> |
| <b>II śniadanie:</b> koktajl z owocami: <b>Kefir 2 % tłuszczu 200.00g</b> , truskawki mrożone 50.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120.00g, <b>Chalka 50.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>II kolacja:</b> Chrupki kukurydziane 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2256,5 kcal; **Białko:** 109,3 g; **Węglowodany:** 297,39 g; w tym **Cukry:** 68,03 g; **Tłuszcze:** 79,9 g; **NKT:** 19,2 g; **Błonnik:** 45,05 g; **Sól:** 4,3 g

| Dzień: 9 - Czwartek, 2026-01-08                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b><br>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b><br>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b><br>4. <b>Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b> , Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b> , Cebula 2%<br>5. <b>Ser żółty gouda 15.00g</b><br>6. Rzodkiewka 50.00g<br>7. Papryka żółta 50.00g<br>8. Sałata 5.00g<br>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | 1. <b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b> , Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b> , Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%<br>2. <b>Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 57%, <b>Bułki pszenne zwykłe 15%</b> , <b>Bułka tarta 11%</b> , Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b><br>3. Ziemniaki 250.00g<br>4. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 28%, <b>Kefir 2% tłuszczu 14%</b> , Szczypiorek 7%<br>5. <b>Drożdżówka z serem 100.00g</b><br>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b><br>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b><br>3. Szynka z indyka 50.00g<br>4. <b>Ketchup łagodny 15.00g</b><br>5. Pomidor 50.00g<br>6. Papryka zielona 50.00g<br>7. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b> , Herbata czarna 1% |
| <b>II śniadanie:</b> winogrona 80.00g, herbatniki 20.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2181,4 kcal; **Białko:** 90,8 g; **Węglowodany:** 289,85 g; w tym **Cukry:** 74,48 g; **Tłuszcze:** 77,8 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 20,96 g; **Sól:** 4,12 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%<br>2. Bułka grahamka 50.00g<br>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g<br>4. Serek wiejski lekki 150.00g<br>5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%<br>6. Ogórek 50.00g<br>7. Papryka czerwona 50.00g<br>8. Rukola 10.00g | 1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.00g 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%<br>2. Makaron z białym serem 200.00g składniki: Makaron bez jajeczny 57%, Ser twarogowy półtłusty 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14%<br>3. Kiwi 80.00g<br>4. Melon 100.00g<br>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. Bułka wieloziarnista 60.00g<br>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g<br>3. Pasta z makreli z koperkiem 50.00g składniki: Makreła wędzona 71%, Szczypiorek 14%, Majonez 11%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1%<br>4. Ser żółty gouda 30.00g<br>5. Pomidor 100.00g<br>6. Sałata 5.00g<br>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II śniadanie: Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g, Marchew słupki 100.00g                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, ciasto drożdżowe 80.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2244,4 kcal; Białko: 100,7 g; Węglowodany: 281,06 g; w tym Cukry: 62,9 g; Tłuszcze: 85,4 g; NKT: 21,9 g; Błonnik: 25,8 g; Sól: 3,96 g