

JADŁOSPIS 11.12.2025r. – 20.12.2025r.

DIETA PODSTAWOWA

Dzień: 1 - Czwartek, 2025-12-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Pasztet dziadunia 70.00g Ser twarogowy półtłusty 70.00g - Papryka żółta 50.00g - Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] - Pomidor 50.00g	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0% Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% - Ziemniaki 280.00g - Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7%, - Pomarańcza 240.00g Chalka 50.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 60.00g [składniki: Wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony. Wyprodukowano z dodatkiem białka wieprzowego oraz białek mleka. Składniki: filet z piersi kurczaka 85%, woda, skrobia, sól, aromaty, glukoza, błonnik pszenny bezglutenowy, białka mleka, białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: soję, gluten, seler, gorczycę.] - Ogórek 50.00g - Papryka czerwona 50.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2303,5 kcal; **Białko:** 93,6 g; **Węglowodany:** 321,66 g; w tym **Cukry:** 91,29 g; **Tłuszcze:** 77,6 g; **NKT:** 21,6 g; **Błonnik:** 28,39 g; **Sól:** 5,92 g

Dzień: 2 - Piątek, 2025-12-12		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Ser żółty gouda 30.00g 7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Ogórek 50.00g 9. Pomidor 50.00g 10. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 11. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 12. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa grochowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Seler korzeniowy 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Boczek wędzony 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0% 2. Makaron pełnoziarnisty z serem feta i szpinakiem 220.00g składniki: Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 33%, Szpinak mrożony 33%, Ser typu Feta 16%, Śmietana 18% tłuszczu 16%, Czosnek 2%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 4. Mandarynki 130.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Salatka śledziowa z warzywami 265.00g składniki: Ziemniaki 38%, Śledź marynowany 19%, Cebula 11%, Jaja gotowane 9% składniki: Jaja kurze całe 100%, Ogórek kwaszony 8%, Majonez 8%, Fasola czerwona konserwowa 7% 6. Rzodkiewka 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2413,1 kcal; **Białko:** 94,1 g; **Węglowodany:** 335,65 g; **w tym Cukry:** 85,38 g; **Tłuszcze:** 84,4 g; **NKT:** 25,5 g; **Błonnik:** 32,89 g; **Sól:** 6,62 g

Dzień: 3 - Sobota, 2025-12-13		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Pasztet klasyczny sojowy sante 113.00g [składniki: Produkt bezglutenowy Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko sojowe 6% (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (gorczyca), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską.] 7. Roszonka 10.00g 8. Jabłko 150.00g 9. Pomidor 50.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa szczawiowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 5% , Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3% , Porcja rosółowa z kurczaka 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Cebula 17%, Bulki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 9% , Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% 3. Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44% , Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g , składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Papryka czerwona 50.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2408,7 kcal; **Białko:** 89 g; **Węglowodany:** 341,49 g; **w tym Cukry:** 75,7 g; **Tłuszcze:** 83,2 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 31,27 g; **Sól:** 6,2 g

Dzień: 4 - Niedziela, 2025-12-14		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94% , Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Parówki jedynecki premium 60.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Banan 120.00g	1. Rosół z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20% , Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3% , Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Udko z kurczaka duszone 150.00g 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% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Sałata zielona z olejem 45.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 5. Melon 100.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Polędwica sopocka 60.00g 6. Rzodkiewka 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2253,5 kcal; **Białko:** 105,2 g; **Węglowodany:** 305,16 g; **w tym Cukry:** 85,52 g; **Tłuszcze:** 73,5 g; **NKT:** 18,3 g; **Błonnik:** 25,04 g; **Sól:** 5,14 g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2025-12-15		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pasztet drobiowy podlaski drosed 50.00g 8. Papryka czerwona 50.00g 9. Jabłko 150.00g 10. Mix sałat 10.00g 11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa jarzynowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 42%, Kalafior 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 6%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Kapusta biała 4%, Pietruszka korzeń 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Pietruszka liście 1% 2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g 3. Zrazy wieprzowe smażone 90.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 52%, Cebula 15%, Bulki pszenne zwykłe 10%, Jaja kurze całe 7%, Bulka tarta 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0% 4. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g 5. Sos pieczarkowy 30.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny mielony 0% 6. Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 7. Mandarynka 65.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Szynka gotowana 50.00g 6. Ser żółty 30.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Sałata 5.00g 9. Pomidor 50.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2439,1 kcal; **Białko:** 88,4 g; **Węglowodany:** 375,16 g; **w tym Cukry:** 74,12 g; **Tłuszcze:** 71,3 g; **NKT:** 18,9 g; **Błonnik:** 28,7 g; **Sól:** 5,91 g

Dzień: 6 - Wtorek, 2025-12-16		
I śniadanie	obiad	Kolacja
Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Kura w galarecie 50.00g składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2% Ser topiony 50.00g - Ogórek 50.00g - Rzodkiewka 50.00g - Rukola 10.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 4%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 2%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% Kotlet rybny z boczkiem 120.00g składniki: Miruna 53%, Cebula 13%, Boczek wędzony 13%, Jaja kurze całe 7%, Bulka tarta 7%, Bulki pszenne zwykłe 7%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% - Ziemniaki 280.00g Surówka z selera, jabłka i marchwi 150.00g składniki: Seler korzeniowy 28%, Jabłko 28%, Marchew 28%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pieprz czarny mielony 1% Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g - Banan 60.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g - Szynkówka wieprzowa 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g - Pomidor 50.00g - Ogórek 50.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g , Szynka soltysa warmiok 30.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolfosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2269 kcal; Białko: 102,2 g; Węglowodany: 323,53 g; w tym Cukry: 82,85 g; Tłuszcze: 69,8 g; NKT: 22,2 g; Błonnik: 31,27 g; Sól: 7,37 g

Dzień: 7 - Środa, 2025-12-17		
I śniadanie	obiad	Kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 70.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g 9. Dżem owocowy niskosłodzony 70.00g	1. Zupa solferino 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Kapusta biała 13%, Marchew 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% 2. Szynka w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Mizeria z jogurtem 140.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% 5. Ciasto drożdżowe 50.00g 6. Pomarańcza 120.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło polskie mlekovita 10.00g 5. Kielbasa żywiecka 60.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 9. Płatki owsiane 30.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g , Schab na kartki zpm ruda śląska 30.00g [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2380,2 kcal; **Białko:** 94,4 g; **Węglowodany:** 329,36 g; **w tym Cukry:** 93,07 g; **Tłuszcze:** 82,1 g; **NKT:** 21,1 g; **Błonnik:** 27,25 g; **Sól:** 6,73 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2025-12-18		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Szynka wiejska 50.00g 7. Ser żółty gouda 50.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Pomidor 50.00g 10. Roszponka 10.00g	1. Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Soczewica czerwona nasiona suche 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Cebula 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Masło ekstra 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Spaghetti z mięsem drobiowym 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 42%, Makaron bezjajeczny 33%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, Czosnek 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% 3. Banan 120.00g 4. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Ogonówka 60.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Papryka zielona 50.00g 8. Ser topiony 50.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2425,4 kcal; **Białko:** 117 g; **Węglowodany:** 326,91 g; w tym **Cukry:** 88,48 g; **Tłuszcze:** 78 g; **NKT:** 28 g; **Błonnik:** 26,67 g; **Sól:** 5,97 g

Dzień: 9 - Piątek, 2025-12-19		
I śniadanie	obiad	kolacja
Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tluszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tluszczu 10.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g - Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g - Ogórek 50.00g - Papryka czerwona 50.00g - Salata 5.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tluszczu 3%, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0% Dorsz. filety panierowane. smażone 100.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bulka tarta 10%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 4% - Ziemniaki 280.00g - Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% - Mandarynka 65.00g - Wafle ryżowe naturalne 30.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 882% tluszczu 10.00g Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 24%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, Jaja gotowane 7%, Groszek zielony 6%, Majonez 6%, Cebula 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0% Ser żółty 30.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tluszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2268,2 kcal; **Białko:** 89,9 g; **Węglowodany:** 341,9 g; **w tym Cukry:** 102,22 g; **Tłuszcze:** 66,8 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 30,53 g; **Sól:** 4,53 g

Dzień: 10 - Sobota, 2025-12-20		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 2% tłuszczu 10.00g 6. Serek wiejski lekki 150.00g 7. Szynka soltysa warmiok 50.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolfosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutlenia-cze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.] 8. Ogórek 50.00g 9. Pomidor 50.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Brokuły 18%, Marchew 8%, Ziemniaki średnio 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g składniki: Jabłka pieczone 44%, Ryż biały 40%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 2%, Galaretka o smaku truskawkowym 2%, Kisiel o smaku truskawkowym 2% 3. Banan 120.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Salami popularne 50.00g 6. Ser żółty gouda 30.00g 7. Papryka żółta 50.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2381,5 kcal; **Białko:** 91,3 g; **Węglowodany:** 344,54 g; **w tym Cukry:** 92,01 g; **Tłuszcze:** 75,5 g; **NKT:** 25,1 g; **Błonnik:** 21,01 g; **Sól:** 5,68 g