

JADŁOSPIS 01.12.2025r. - 10.12.2025r.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-12-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Parówki jedyneczki premium 60.00g Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g - Pomidor 100.00g - Miód pszczeli 30.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0% Schab pieczony z rękawa 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Papryka czerwona mielona ostra 1%, Majeranek suszony 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0% - Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g - Ziemniaki 280.00g - Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% - Pomarańcza 200.00g Chalka 50.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 50.00g [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.] - Pomidor 100.00g Kefir 2% tłuszczu 250.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 30.00g [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.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2329,2 kcal; **Białko:** 93 g; **Węglowodany:** 344,22 g; **w tym Cukry:** 83,43 g; **Tłuszcze:** 69,3 g; **NKT:** 16,9 g; **Błonnik:** 21,97 g; **Sól:** 5,49 g

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-12-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87% , Płatki jaglane 13% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Dżem truskawkowy niesłodzony 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. 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 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16% , Jaja kurze całe 6% 3. Ryż biały 20.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2272,9 kcal; **Białko:** 97,9 g; **Węglowodany:** 337,7 g; **w tym Cukry:** 82,6 g; **Tłuszcze:** 64,2 g; **NKT:** 17,6 g; **Błonnik:** 24,05 g; **Sól:** 6,01 g

Dzień: 3 - Środa, 2025-12-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Polędwica sopocka 60.00g 5. Miód pszczeleli 30.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2% , Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g składniki: Truskawki mrożone 44%, Makaron bez jajeczny 33% , Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18% , Cukier 4%, Margaryna MR Słynne 1% , Cukier waniliowy 0% 3. Mandarynka 65.00g 4. Ciasto drożdżowe 50.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: Miruna 58% , Marchew 29%, Pietruszka korzeń 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0% 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. 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, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2105,4 kcal; **Białko:** 78,1 g; **Węglowodany:** 340,25 g; w tym **Cukry:** 83,79 g; **Tłuszcze:** 53 g; **NKT:** 11,7 g; **Błonnik:** 22,87 g; **Sól:** 4,54 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-12-04		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, cukier 4% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka 50.00g 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: jaja kurze całe 100% 6. Dżem wiśniowy niskosłodzony 50.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g	1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 28%, Brokuł mrożony 28%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22% 3. Kasza jęczmienna perłowa 100.00g 4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, bułka tarta 6%, margaryna MR słynne 6% 5. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 6. Banan 600.00g 7. Drożdżówka z budyniem 100.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Parówki jedyne czki premium 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Sałata 5.00g 6. 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: 2347,9 kcal; **Białko:** 88,3 g; **Węglowodany:** 341,69 g; **w tym Cukry:** 105,28 g; **Tłuszcze:** 75,4 g; **NKT:** 23,9 g; **Błonnik:** 25,79 g; **Sól:** 5,11 g

Dzień: 5 - Piątek, 2025-12-05		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Miód pszczeli 30.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g składniki: Marchew 31%, Kasza jęczmienna perłowa 20% , Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, 2. Ryba po grecku 200.00g duszona z parowaniem składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 48% , Pomidor 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5% , Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 55.00g składniki: Sałata 35.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 4. Margaryna MR słynne 10.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, Cukier 4%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2244,3 kcal; **Białko:** 95,2 g; **Węglowodany:** 355,94 g; **w tym Cukry:** 76,83 g; **Tłuszcze:** 55,8 g; **NKT:** 15,8 g; **Błonnik:** 31,65 g; **Sól:** 3,02 g

Dzień: 6 - Sobota, 2025-12-06		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Szynka gotowana 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 24%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz ziołowy 0% 2. Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Przyprawa Jarzynka 1% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g 4. Ryż biały 90.00g 5. Surówka 140.00g składniki: Brokuły 120.00g, Bułka tarta 10.00g, Margaryna MR słynne 10.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Ogonówka 50.00g 4. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ogonówka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2235,7 kcal; **Białko:** 108,3 g; **Węglowodany:** 337,41 g; **w tym Cukry:** 79,49 g; **Tłuszcze:** 55,9 g; **NKT:** 12,8 g; **Błonnik:** 25,42 g; **Sól:** 4,66 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-12-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Płatki owsiane błyskawiczne 30.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Sałata 5.00g	1. Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3% 2. Pieczeń rzymska pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bułki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bułka tarta 10%, Sól biała 0% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka: pomidor 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Schab na kartki zpm ruda śląska 50.00g [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.] 4. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Pomidor 100.00g 6. Bawarka 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Herbata czarna 1%, cukier 4 %
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: 2218,1 kcal; **Białko:** 108,8 g; **Węglowodany:** 294,64 g; **w tym Cukry:** 82,77 g; **Tłuszcze:** 72,3 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 23,76 g; **Sól:** 5,89 g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2025-12-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Makaron dwujajeczny 8% , Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Risotto z mięsem i warzywami 220.00g duszone składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4% , Olej rzepakowy uniwersalny 3% 3. Sos pomidorowy 30.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10% , Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% 4. Surówka z warzyw gotowanych 150.00g składniki: kalafior mrożony 87%, Margaryna MR słynne 7%, Bułka tarta 6% 5. Pomarańcza 200.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g 3. Pasta mięsna 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 65%, Marchew 30%, Pietruszka korzeń 5%, Sól biała 0% 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 10.00g 6. 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: 2371 kcal; **Białko:** 94,8 g; **Węglowodany:** 316,46 g; w tym **Cukry:** 89,09 g; **Tłuszcze:** 86,5 g; **NKT:** 23,6 g; **Błonnik:** 26,66 g; **Sól:** 3,89 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2025-12-09		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka 50.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Sałata 10.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa owocowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4% , Skrobia ziemniaczana 3%, Cukier 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1% 2. Klopsiki drobiowe duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Jaja kurze całe 10% , Pietruszka liście 1%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 150.00g składniki: Fasolka szparagowa 87%, Bułka tarta 75, Margaryna MR słynne 6% 5. Mandarynki 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Parówkowa z kurczaka spizarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 10.00g 6. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2200,2 kcal; **Białko:** 100 g; **Węglowodany:** 332,9 g; w tym **Cukry:** 93,65 g; **Tłuszcze:** 58,3 g; **NKT:** 18,4 g; **Błonnik:** 28,14 g; **Sól:** 6,72 g

Dzień: 10 - Środa, 2025-12-10		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Szynka sołtysa 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, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.] 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Pomarańcza 120.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Miód pszczeli 30.00g 9. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa koperkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 15%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna 1% 2. Pulpety rybne duszone 120.00g składniki: Miruna 77%, Bułki pszenne zwykłe 15%, Jaja kurze całe 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Banan 120.00g 6. Chrupki kukurydziane 30.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Schab nie ze wsi kabanos 50.00g [składniki: Polędwica wysokowydajna wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody. Pakowana w atmosferze ochronnej. Składniki: Mięso wieprzowe 86%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, glukoza, stabilizator: E316, wzmacniacz smaku: E621, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacze: E316, hydrolizat białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.] 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g, Wafle ryżowe naturalne 20.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2157,1 kcal; **Białko:** 97,3 g; **Węglowodany:** 343,85 g; **w tym Cukry:** 92,58 g; **Tłuszcze:** 49,3 g; **NKT:** 11,4 g; **Blonnik:** 26,16 g; **Sól:** 5,69 g