

JADŁOSPIS 21.12.2025r. - 30.12.2025r.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Niedziela, 2025-12-21		
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 gotowana 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 7. Pomidor 100.00g	1. Zupa owocowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, Makaron dwujajeczny (jaja , mąka pszenna) 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 4%, Skrobia ziemniaczana 3%, Cukier 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1% 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. Ziemniaki 280.00g 5. Brokuł oprószany 150.00g składniki: Brokuły mrożone 86%, bułka tarta 7%, Margaryna MR Słynne (mleko) 7%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%, Cukier 0% 6. Wafle ryżowe naturalne 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. Ogonówka 50.00g 4. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: miruna 58%, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0% 8. 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: 2223,1 kcal; **Białko:** 110 g; **Węglowodany:** 323,23 g; **w tym Cukry:** 102,75 g; **Tłuszcze:** 59,4 g; **NKT:** 12,6 g; **Błonnik:** 22,41 g; **Sól:** 5,21 g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2025-12-22		
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 konserwowa drobiowa 50.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Salata 5.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	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: 2262,5 kcal; **Białko:** 113 g; **Węglowodany:** 304,54 g; **w tym Cukry:** 73,05 g; **Tłuszcze:** 71,5 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 26,2 g; **Sól:** 5,96 g

Dzień: 3 - Wtorek, 2025-12-23		
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: 4 - Środa, 2025-12-24		
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. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa chłopska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 10%, Mąka pszenna typ 500 8% , Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jaja kurze całe 1% , Przyprawa Jarzynka 0%, Majeranek suszony 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 po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 2%, Kisiel o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100 ml 2% 3. Mandarynki 65.00g 4. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 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. Ryba w galarecie 200.00g składniki: Dorsz filet bez skóry mrożony 58% , Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 12%, Pietruszka korzeń 6%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna 1% 4. Sałatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Marchew 27%, Jaja gotowane 17% , Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 7. Cytryna 2.00g
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2287,8 kcal; **Białko:** 95,9 g; **Węglowodany:** 352,13 g; w tym **Cukry:** 90,55 g; **Tłuszcze:** 61,2 g; **NKT:** 10,8 g; **Błonnik:** 27,83 g; **Sól:** 4,56 g

Dzień: 5 - Czwartek, 2025-12-25		
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. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Polędwica sopocka 60.00g 4. Miód pszczeli 50.00g 5. Pomidor 100.00g	1. Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 10%, Makaron dwujajeczny 10% , Pietruszka korzeń 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4% , Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 0% , Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% 2. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% 3. Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44% , Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Ziemniaki średnio 280.00g 5. Surówka z marchwi i jabłek 150.00g składniki: Marchew 53%, Jabłko 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13% 6. Mandarynki 130.00g 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. Szynka wiejska 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 7. Cytryna 2.00g
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2037,8 kcal; **Białko:** 91,2 g; **Węglowodany:** 302,78 g; **w tym Cukry:** 79,1 g; **Tłuszcze:** 56,4 g; **NKT:** 14,8 g; **Błonnik:** 23,04 g; **Sól:** 5,21 g

Dzień: 6 - Piątek, 2025-12-26		
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 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Pierś gotowana z indyka premium 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Miód pszczele 50.00g - Pomidor 100.00g - Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]	Rosół z makaronem 400.00g składniki: Marchew 30%, Porcja rosółowa z kurczaka 22%, Makaron dwujajeczny 22%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 22%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% - Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0% - Ziemniaki 280.00g Kalafior oprószany 151.00g składniki: Kalafior mrożony 86%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7%, Sól biała 0%, Cukier 0% - Banan 120.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Schab nie ze wsi kabanos 50.00g [składniki: Połędwica wysoko-wydajna 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.] Ser twarogowy półtłusty 50.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% - Cytryna 2.00g
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2042,1 kcal; **Białko:** 96,5 g; **Węglowodany:** 291,36 g; w tym **Cukry:** 85,63 g; **Tłuszcze:** 59,4 g; **NKT:** 15,5 g; **Błonnik:** 22,45 g; **Sól:** 6,14 g

Dzień: 7 – Sobota, 2025-12-27		
I śniadanie	obiad	kolacja
Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g - 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.] - Pomidor 100.00g - Jabłko 150.00g - Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% Makaron z białym serem 220.00g składniki: Makaron bez jajeczny 62%, Ser twarogowy półtłusty 31%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 8% - Banan 120.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g - Wafle ryżowe 30.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g - Szynka soltysa 50.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolifosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.] - Pomidor 100.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) 50.00g, Margaryna MR Słynne (mleko) 5.00g, Szynka soltysa 30.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolifosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2291,5 kcal; **Białko:** 86,1 g; **Węglowodany:** 361,02 g; **w tym Cukry:** 85,04 g; **Tłuszcze:** 60,5 g; **NKT:** 13,3 g; **Błonnik:** 20,99 g; **Sól:** 4,97 g

Dzień: 8 - Niedziela, 2025-12-28		
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 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Pasztet drobiowy podlaski 50.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Jabłko 150.00g	Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Kalafior 20%, Marchew 13%, Makaron dwujajeczny (jaja, mąka pszenna) 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Ryba z pieca 120.00g składniki: miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0% - Ziemniaki średnio 280.00g Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 28% Surówka z marchwi i jabłek 150.00g składniki: Marchew 52%, Jabłko 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 13%, Cukier 1% Herbatniki 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% tłuszczu 10.00g Szynka konserwowa drobiowa 60.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski (mąka pszenna , żytnia) 50.00g, Margaryna MR Słynne (mleko) 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2116,3 kcal; **Białko:** 93,9 g; **Węglowodany:** 310,12 g; **w tym Cukry:** 94,01 g; **Tłuszcze:** 60,7 g; **NKT:** 14,5 g; **Błonnik:** 23,48 g; **Sól:** 7,12 g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2025-12-29		
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% tłuszczu 10.00g 4. Parówki jedynecki premium 60.00g 5. Banan 60.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	9. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Mąka pszenna typ 500 0% , Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 10. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4% , Olej rzepakowy uniwersalny 4% 11. Ziemniaki 280.00g 12. Brokuł oprószany 152.00g składniki: Brokuły mrożone 86%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7% , Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%, Cukier 0% 13. Jabłko 150.00g 14. 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% tłuszczu 10.00g 3. Polędwica sopocka 60.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Pomidor 100.00g 6. 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, Polędwica sopocka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2439,8 kcal; **Białko:** 100,2 g; **Węglowodany:** 318,02 g; **w tym Cukry:** 87,18 g; **Tłuszcze:** 90,4 g; **NKT:** 21,3 g; **Błonnik:** 23,84 g; **Sól:** 5,59 g

Dzień: 10 - Wtorek, 2025-12-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny 10% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Pomidor 50.00g - Pomarańcza 120.00g - Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	Zupa jarzynowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, Mieszananka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 8%, Kalafior 5%, Brokuły mrożone 5%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Wołowina pieczeń 36%, Bulki pszenne zwykłe 14%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% - Kasza jęczmienna perłowa 120.00g Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, bulka tarta 7%, Margaryna MR Słynne (mleko) 7% Drożdżówka z dżemem 100.00g - Mandarynka 65.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka gotowana 50.00g - Pomidor 100.00g - Salata 5.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z Płatkami owsianymi 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2387,5 kcal; **Białko:** 88,3 g; **Węglowodany:** 372,41 g; **w tym Cukry:** 81,76 g; **Tłuszcze:** 65,3 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 21,99 g; **Sól:** 5,07 g