

JADŁOSPIS 01.12.2025r. - 10.12.2025r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-12-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Parówki jedynećki premium 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	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% 2. Schab pieczony z rękawa 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 6. Ogórek 100.00g 7. Pomarańcza 120.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. 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.] 5. Pomidor 100.00g 6. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: jabłko 150.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 2500g, 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: 2207,2 kcal; Białko: 96 g; Węglowodany: 303,85 g; w tym Cukry: 59,3 g; Tłuszcze: 73,7 g; NKT: 17,2 g; Błonnik: 28,22 g; Sól: 6,68 g

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-12-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 rosołowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego 90.00g gotowane składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6% 3. Ryż biały 20.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Grejpfrut 120.00g		
Podwieczorek: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
II kolacja: Chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2120,5 kcal; **Białko:** 97,8 g; **Węglowodany:** 288,89 g; **w tym Cukry:** 50,99 g; **Tłuszcze:** 69,8 g; **NKT:** 18,7 g; **Błonnik:** 27,77 g; **Sól:** 6,09 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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Polędwica sopocka 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszananka 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 warzywami 250.00g składniki: Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 34%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Mieszananka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 19%, Marchew 15%, Kukurydza konserwowa 8%, Margaryna MR Słynne 1% 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. Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: Miruna 58%, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0% 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Sałata 10.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: marchew súpki 100.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2372,5 kcal; **Białko:** 99,6 g; **Węglowodany:** 342,93 g; **w tym Cukry:** 59,8 g; **Tłuszcze:** 76,1 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 41,77 g; **Sól:** 5,97 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 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka 50.00g 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g	1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszaneczka 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%, Mieszaneczka 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. Mandarynki 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Parówki jedyneczki 60.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 250.00g, Seler naciowy słupki 100.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g, Wafle ryżowe naturalne 20.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2123,4 kcal; **Białko:** 86,9 g; **Węglowodany:** 291,49 g; **w tym Cukry:** 53,12 g; **Tłuszcze:** 75,3 g; **NKT:** 19,7 g; **Błonnik:** 34,34 g; **Sól:** 6,52 g

Dzień: 5 - Piątek, 2025-12-05		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g - Pomidor 50.00g - Ogórek 50.00g - Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Marchew 25%, Kasza jęczmienna perłowa 19%, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 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% - Ziemniaki 280.00g - Surówka 55.00g składniki: Sałata 35.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Margaryna mr słynne 10.00g - Pomidor 90.00g - Sałata 10.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2380,6 kcal; **Białko:** 112,7 g; **Węglowodany:** 336,98 g; **w tym Cukry:** 52,01 g; **Tłuszcze:** 73,1 g; **NKT:** 22 g; **Błonnik:** 38,32 g; **Sól:** 4,68 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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka gotowana 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. 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 brązowy 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 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g, Wafle ryżowe naturalne 20.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser topiony edamski 50.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2227,4 kcal; **Białko:** 101 g; **Węglowodany:** 320,09 g; **w tym Cukry:** 40,83 g; **Tłuszcze:** 68,6 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 37,51 g; **Sól:** 6,52 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-12-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Szynka konserwowa drobiowa 50.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Płatki owsiane 30.00g - Pomidor 100.00g - Salata 5.00g	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% Pieczeń rzymska pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bulki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bulka tarta 10%, Sól biała 0% Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% - Ziemniaki 280.00g - Pomidor 120.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g - 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.] Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Ogórek 50.00g - Pomidor 50.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herba- ta czarna 1%
II śniadanie: Mandarynka 65.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, 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: 2265,1 kcal; **Białko:** 114,2 g; **Węglowodany:** 290,44 g; **w tym Cukry:** 51,26 g; **Tłuszcze:** 78,1 g; **NKT:** 20,3 g; **Błonnik:** 28,51 g; **Sól:** 6,71 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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Pomidor 90.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 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 pszena 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. Gruszka 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Pasta mięsna 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 65%, Marchew 30%, Pietruszka korzeń 5%, Sól biała 0% 5. Sałata 10.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2412,8 kcal; **Białko:** 102,7 g; **Węglowodany:** 288,18 g; **w tym Cukry:** 51,97 g; **Tłuszcze:** 101 g; **NKT:** 28,4 g; **Blonnik:** 30,17 g; **Sól:** 5,41 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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka 50.00g 6. Ser topiony edamski 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Pomidor 90.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa pomidorowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Ziemniaki średnio 18%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 2. Klopsiki drobiowe duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, Bulki pszenne zwykłe 12%, Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 150.00g składniki: Fasolka szparagowa 93%, Margaryna MR słynne 7% 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 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.] 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II śniadanie: Jabłko 150.00g, Wafle ryżowe naturalne 20.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g , Szynka sołtysa 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: 2226,1 kcal; **Białko:** 99,4 g; **Węglowodany:** 309,24 g; **w tym Cukry:** 52,77 g; **Tłuszcze:** 73,3 g; **NKT:** 22,7 g; **Błonnik:** 34,14 g; **Sól:** 8,16 g

Dzień: 10 - Środa, 2025-12-10		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. 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, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.] 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Serek wiejski lekki 150.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Ogórek 50.00g 10. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 11. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa koperkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 15%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 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. Pomarańcza 200.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Schab nie ze wsi kabanos 50.00g [składniki: Połędwica wysokowydajna wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody. Pakowana w atmosferze ochronnej. Składniki: Mięso wieprzowe 86%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, glukoza, stabilizator: E316, wzmacniacz smaku: E621, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacze: E316, hydrolizat białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.] 5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 20.00g, Mandarynka 65.00g		
Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g		
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Pasztet klasyczny sojowy 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 morską.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2350,4 kcal; **Białko:** 123,1 g; **Węglowodany:** 310,18 g; **w tym Cukry:** 65,35 g; **Tłuszcze:** 75,9 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 33,28 g; **Sól:** 7,22 g