

JADŁOSPIS 21.12.2025r. - 30.12.2025r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Niedziela, 2025-12-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 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	1. Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Kalafior 20%, Marchew 13%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 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 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. 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 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		
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: 2127,8 kcal; **Białko:** 109 g; **Węglowodany:** 270,67 g; **w tym Cukry:** 56,01 g; **Tłuszcze:** 74,8 g; **NKT:** 19,9 g; **Błonnik:** 32,45 g; **Sól:** 7,31 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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółwa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanek 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%, Bulki 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. Pomidor 120.00g 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 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.] 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ogórek 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata 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: 2304,2 kcal; **Białko:** 118 g; **Węglowodany:** 299,82 g; **w tym Cukry:** 41,11 g; **Tłuszcze:** 77,1 g; **NKT:** 20,1 g; **Błonnik:** 30,94 g; **Sól:** 6,77 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 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; **Błonnik:** 30,17 g; **Sól:** 5,41 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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 warzywami 250.00g składniki: Ryż biały 42%, Marchew 19%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 19%, Kukurydza konserwowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Margaryna MR Słynne 1% 3. Mandarynka 65.00g 4. 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. 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% 5. Salatka 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% 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 8. Cytryna 2.00g
II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2444,1 kcal; **Białko:** 106,5 g; **Węglowodany:** 353,47 g; **w tym Cukry:** 54,87 g; **Tłuszcze:** 75,1 g; **NKT:** 12,4 g; **Błonnik:** 36,3 g; **Sól:** 5,09 g

Dzień: 5 - Czwartek, 2025-12-25		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98% , Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Polędwica sopocka 60.00g 6. Ser żółty gouda 30.00g 7. 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. 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 wiejska 60.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 8. Cytryna 2.00g
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g , Margaryna mr słynne 5.00g , Szynka wiejska 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2089,6 kcal; **Białko:** 102,7 g; **Węglowodany:** 262,62 g; **w tym Cukry:** 59,91 g; **Tłuszcze:** 76,4 g; **NKT:** 22,7 g; **Błonnik:** 29,76 g; **Sól:** 7,49 g

Dzień: 6 - Piątek, 2025-12-26		
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% tłuszczu 10.00g Pierś gotowana z indyka indykpol premium 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] - Pomidor 100.00g	Rosół z makaronem 400.00g składniki: Marchew 30%, Porcja rosółowa z kurczaka 22%, Makaron dwujajeczny 22%, Mieszanina mrożonych warzyw 7 składnikowa S 22%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% - Udka 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% - Pomarańcza 200.00g - 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% 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, - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata czarna 1% - Cytryna 2.00g
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z płatkami owsianymi 30.00g		
II śniadanie: Mandarynka 130.00g, Chrupki kukurydziane 25.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2108 kcal; **Białko:** 100,4 g; **Węglowodany:** 292,75 g; **w tym Cukry:** 76,09 g; **Tłuszcze:** 66,6 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 32,55 g; **Sól:** 5,98 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 żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g 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 - 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%	Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanka 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% tł. 8% - Grejpfrut 120.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g - 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% tłuszczu 10.00g - Szynka sołtysa 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.] Ser żółty 30.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Paszтет 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 morską.]		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2296 kcal; **Białko:** 90,8 g; **Węglowodany:** 312,78 g; **w tym Cukry:** 47 g; **Tłuszcze:** 81,7 g; **NKT:** 17 g; **Błonnik:** 27,34 g; **Sól:** 6,45 g

Dzień: 8 - Niedziela, 2025-12-28		
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% tłuszczu 10.00g Pasztet drobiowy podlaski 50.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Pomidor 100.00g	Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Kalafior 20%, Marchew 13%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% Ryba z pieca 120.00g składniki: miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0% Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 28% - Ziemniaki 280.00g Surówka z marchwi i jabłek 150.00g składniki: Marchew 53%, Jabłko 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 13% - Wafle ryżowe naturalne 30.00g - 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% tłuszczu 10.00g Szynka konserwowa drobiowa 60.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb żytni razowy (mąka pszenna , żytnia) 50.00g, Margaryna MR Słynne (mleko) 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa Morliny 30.00g		
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2048 kcal; **Białko:** 97,2 g; **Węglowodany:** 294,35 g; **w tym Cukry:** 54,35 g; **Tłuszcze:** 61,2 g; **NKT:** 14,5 g; **Błonnik:** 34,78 g; **Sól:** 7,17 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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Parówki jedynecki premium 60.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Pomidor 50.00g 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 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% 2. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki 280.00g 4. 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% 5. Pomarańcza 120.00g 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% tłuszczu 10.00g 4. Schab duszony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Polędwica sopocka 30.00g		
II śniadanie: Kiwi 80.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2410,8 kcal; **Białko:** 102,6 g; **Węglowodany:** 300,62 g; **w tym Cukry:** 54,09 g; **Tłuszcze:** 96,3 g; **NKT:** 21,7 g; **Błonnik:** 34,76 g; **Sól:** 5,64 g

Dzień: 10 - Wtorek, 2025-12-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser topiony 50.00g - Ogórek 50.00g - Pomidor 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%	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% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczona 90.00g składniki: Wieprzowina łopatką 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 93%, Margaryna MR Słynne (mleko) 7% - Mandarynka 65.00g - 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% tłuszczu 10.00g Szynka gotowana 50.00g - Salata 5.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z Płatkami owsianymi 30.00g		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2233,9 kcal; **Białko:** 89,6 g; **Węglowodany:** 307,68 g; **w tym Cukry:** 43,82 g; **Tłuszcze:** 77,5 g; **NKT:** 23,8 g; **Błonnik:** 26,72 g; **Sól:** 6,39 g