

JADŁOSPIS 01.12.2025r. - 10.12.2025r.

DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

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. Bułka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Parówki jedynecki premium 60.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa grochowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, Seler korzeniowy 5% , Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Boczek wędzony 1% , Por 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. 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% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka mix sałat 43.00g składniki: Mix sałat 81% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Pieprz czarny mielony 2% 5. Gruszka 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 25.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 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. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Koktajl z owocami: kefir 2% tłuszczu 200.00g , banan 50.00g		
Podwieczorek: Mandarynki 130.00g, herbatniki 20.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2272,1 kcal; **Białko:** 102,8 g; **Węglowodany:** 274,1 g; **w tym Cukry:** 67,87 g; **Tłuszcze:** 89,4 g; **NKT:** 19,8 g; **Błonnik:** 20,28 g; **Sól:** 4,51 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 baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Ser żółty 50.00g 5. Kielki rzodkiewki 5.00g 6. Pomidor 70.00g 7. Roszponka 10.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 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. Bigos popularny 250.00g składniki: Kapusta biała 63%, Wieprzowina łopatka 19%, Marchew 10%, Wieprzowina boczek bez kości 3%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koncentrat pomidorowy 30% 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Winogrona 100.00g 5. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 6. Kompot ze świeżych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Szynka wędzona z kija zpm ruda śląska 50.00g [składniki: Szynka wieprzowa, wędzona, parzona. Składniki: mięso wieprzowe, sól, glukoza, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan, karagen, aromaty, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.] 4. Serek wiejski lekki 150.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Papryka żółta 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: ciasto drożdżowe 40.00g, melon 100.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 37% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2190,9 kcal; Białko: 99,3 g; Węglowodany: 268,4 g; w tym Cukry: 73,28 g; Tłuszcze: 85,8 g; NKT: 25,8 g; Błonnik: 26,46 g; Sól: 4,87 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. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Szynka gotowana 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Papryka żółta 50.00g 8. Rukola 10.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa fasolowa 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 31%, Fasola biała nasiona suche 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Śmietana 12% tłuszczu 8% , Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5% , Por 5%, Boczek wędzony 5% , Mąka pszenna typ 500 4% , Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g składniki: Truskawki 45%, Makaron bez jajeczny 34% , Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19% , Margaryna MR Słynne 1% , Cukier waniliowy 0% 3. Melon 100.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 25.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: Miruna 51% , Marchew 25%, Cebula 13%, Pietruszka korzeń 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Rzodkiewka 50.00g 6. Sałata 5.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: galaretka owocowa 200.00g, jabłko 150.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 25.00g, pomarańcza 120.00g		
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2199,3 kcal; **Białko:** 93,2 g; **Węglowodany:** 308,72 g; **w tym Cukry:** 68,41 g; **Tłuszcze:** 72,3 g; **NKT:** 15 g; **Błonnik:** 29,74 g; **Sól:** 3,94 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. Bułka grahamka 50g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Papryka żółta 50.00g 7. Szpinak liście baby 10.00g 8. Miód pszczeli 30.00g	1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Seler korzeniowy 2% , Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Gulasz mięsny z warzywami 200g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50%, Wieprzowina szynka surowa 30%, Marchew 20%, 3. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 90.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Mandarynki 130.00g 6. Pączki tradycyjne 70.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Ogonówka 60.00g 4. Pomidor 50.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Sałata 5.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: koktajl z owocami: kefir 2% tłuszczu 200.00g, truskawki mrożone 50.00g		
Podwieczorek: jabłko 150.00g; Biszkopty okrągłe 20.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 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: 2324,9 kcal; **Białko:** 89,4 g; **Węglowodany:** 307,02 g; w tym **Cukry:** 85,62 g; **Tłuszcze:** 88,4 g; **NKT:** 18,3 g; **Błonnik:** 28,68 g; **Sól:** 4,8 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. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g 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% 2. Ryba po grecku 2016 (dieta ogólna) 200.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 46% , Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5% , Por 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 190.00g składniki: Por 53%, Marchew 16%, Jabłko 16%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 25.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Majonez 20.00g 6. Szczypiorek 10.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g 9. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II śniadanie: Melon 100.00g, herbatniki 15.00g		
Podwieczorek: Banan 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2417,8 kcal; **Białko:** 111,2 g; **Węglowodany:** 323,03 g; **w tym Cukry:** 68,51 g; **Tłuszcze:** 82,3 g; **NKT:** 14,6 g; **Błonnik:** 30,48 g; **Sól:** 3,43 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. Bułka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Szynka wiejska 50.00g 5. Ogórek 100.00g 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 350.00g 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. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g 3. Kotlety z kurczaka panierowane. smażone 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Jaja kurze całe (jaja) 9%, bułka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% 4. Ryż brązowy 90.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Cukinia 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Ogonówka 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 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, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g		
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: 2397,1 kcal; **Białko:** 108,1 g; **Węglowodany:** 315,35 g; **w tym Cukry:** 62,96 g; **Tłuszcze:** 85,5 g; **NKT:** 15,8 g; **Błonnik:** 33,65 g; **Sól:** 4,59 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2025-12-07		
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 baltonowski 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 5. Parówki jedyneczki premium 60.00g 6. Serek wiejski naturalny 200.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Sałata 5.00g	1. Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Kotlet mielony wieprzowy 80.00g smażony składniki: Wieprzowina szynka surowa 57%, Bułki pszenne zwykłe 15%, Bułka tarta 11%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 167.00g składniki: Kapusta biała 72%, Jabłko 12%, Marchew 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Schab duszony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 4. Ogórek 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: mandarynka 65.00g		
Podwieczorek: jabłko 150.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g , Musli z owocami suszonymi 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2257,6 kcal; **Białko:** 99,6 g; **Węglowodany:** 265,82 g; **w tym Cukry:** 68,84 g; **Tłuszcze:** 94,4 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 27,13 g; **Sól:** 3,81 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 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Papryka zielona 50.00g 7. Szczypiorek 10.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa z soi 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 25%, Marchew 21%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Por 12%, Soja nasiona suche 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Pietruszka liście 2%, Porcja rosółowa z kurczaka 2%, Majeranek suszony 1% 2. Ziemniaki bryzgane 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 91%, Boczek wędzony 4%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 0% 3. Zsiadłe mleko 500.00g 4. Ogórek kwaszony 100.00g 5. Ciasto drożdżowe 50.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g 3. Pasta mięsna 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Marchew 20%, Cebula 10%, Seler korzeniowy 10%, Pieprz czarny mielony 1% 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Sałata 10.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Melon 100.00g		
Podwieczorek: Winogrona 80.00g		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2390,6 kcal; **Białko:** 100,9 g; **Węglowodany:** 303,69 g; **w tym Cukry:** 68,27 g; **Tłuszcze:** 94,3 g; **NKT:** 23 g; **Błonnik:** 38,35 g; **Sól:** 5,51 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2025-12-09		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Bułka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. 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% 5. Ser żółty 15.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Papryka żółta 50.00g 8. Sałata 5.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa owocowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, Makaron dwujajeczny 10% , Śmietana 12% tłuszczu 4% , Skrobia ziemniaczana 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1% 2. Kotlety siekane z kurczaka smażone 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 52%, Cebula 13%, Majonez tradycyjny Roleski 11% , Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Mąka pszenna 6% , Jaja kurze całe 6% , Musztarda sarepska 1% , Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 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. Ketchup łagodny 15.00g 1. Rzodkiewka 50.00g 2. Ogórek 50.00g 1. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98% , Kawa INKA 2%
II śniadanie: Gruszka 130.00g, herbatniki 20.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2346,9 kcal; **Białko:** 87,7 g; **Węglowodany:** 302,12 g; w tym **Cukry:** 67,44 g; **Tłuszcze:** 93,2 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 25,86 g; **Sól:** 4,64 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. Bułka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 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. Ogórek 50.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Miód pszczeni 30.00g 9. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa koperkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 23%, Marchew 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna 1% 2. Kotlet rybny smażony 120.00g składniki: Miruna 61%, Cebula 15%, Jaja kurze całe 8%, Bułka tarta 8%, Bułki pszenne zwykłe 8%, Pieprz czarny mielony 1% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Maślanka mrągowska naturalna 250.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Salatka z serem żółtym i warzywami 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 29%, Ser żółty gouda 18%, Jaja gotowane 16%, Jabłko 16%, Cebula 8%, Majonez tradycyjny Roleski 6%, Ogórek kwaszony 6%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Pomidor 100.00g 5. Sałata 5.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: 7 zbóż jogurt z owocami i ziarnami zbóż bakoma 140.00g , Mandarynka 65.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, ciasto drożdżowe 80.00g		
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 20.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2377,6 kcal; **Białko:** 88,8 g; **Węglowodany:** 326,59 g; **w tym Cukry:** 78,11 g; **Tłuszcze:** 84,4 g; **NKT:** 20,4 g; **Błonnik:** 22,22 g; **Sól:** 4,48 g