

JADŁOSPIS 21.12.2025r. - 30.12.2025r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Niedziela, 2025-12-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Bułka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g - Szynka wiejska 50.00g - Ogórek 100.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g - Miód pszczeli 50.00g	Zupa owocowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, Makaron dwujajeczny (jaja, mąka pszenna) 10%, Śmietana 12% tłuszczu (mleko) 4%, Skrobia ziemniaczana 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1% Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Zioła prowansalskie 0% - Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g - Ziemniaki 250.00g Surówka z cukinii i marchewki 150.00g składniki: Cukinia 58%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 6%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 6%, Pieprz czarny mielony 1% - Wafle ryżowe naturalne 30.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bułka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g Ogonówka 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g - Pomidor 90.00g - Salata 10.00g 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% - 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: 2398,7 kcal; **Białko:** 107,6 g; **Węglowodany:** 323,89 g; **w tym Cukry:** 78,85 g; **Tłuszcze:** 80,3 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 25,19 g; **Sól:** 3,97 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 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 10. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	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		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2322,3 kcal; **Białko:** 104,8 g; **Węglowodany:** 277,67 g; w tym **Cukry:** 57,15 g; **Tłuszcze:** 94,6 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 29,63 g; **Sól:** 3,81 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 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: 4 - Środa, 2025-12-24		
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. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa chłopska 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 10%, Mąka pszenna typ 500 8%, Boczek wędzony 5%, Cebula 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jaja kurze całe 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 200.00g składniki: Jabłka pieczone 48%, Ryż biały 43%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10% 3. Pomarańcza 120.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Salatka śledziowa 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 36%, Śledź marynowany 25%, Cebula 11%, Ogórek kwaszony 11%, Majonez 7%, Fasola czerwona konserwowa 5%, Jaja kurze całe 4%, Musztarda 1% 4. Bigos z grzybami 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 71%, Pieczarka uprawna świeża 19%, Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Grzyby leśne - mieszanka (borowik, podgrzybek, kurka, maślak) 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Cukier 0%, Sól biała 0% 5. Ryba smażona 100.00g składniki: Mintaj mrożony 66%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, Bułka tarta 8%, Skrobia ziemniaczana 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% 6. Papryka czerwona 90.00g 7. Rukola 10.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 9. Cytryna 2.00g
II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 200.00g, Truskawki mrożone 50.00g		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2431 kcal; Białko: 90,6 g; Węglowodany: 321,08 g; w tym Cukry: 63,08 g; Tłuszcze: 93,4 g; NKT: 12,7 g; Błonnik: 28,59 g; Sól: 4,91 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. Bułka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Polędwica sopocka 50.00g 5. Ser żółty gouda 30.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Roszponka 10.00g	1. Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Marchew 10%, Makaron dwujajeczny 10% , Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Seler korzeniowy 5% , Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4% , Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 0% , Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Cukier 0% 2. Karkówka duszona w ziołach 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 3%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, Czosnek 0%, Liść laurowy 0%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Ziele angielskie całe 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Mandarynki 120.00g 5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 6. Mandarynki 130.00g 7. 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. 10.00g 4. Szynka wiejska 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Papryka czerwona 50.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 9. Cytryna 2.00g
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g, Biszkopty okrągłe 20.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g , Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2360,4 kcal; **Białko:** 96,1 g; **Węglowodany:** 273,95 g; w tym **Cukry:** 84,76 g; **Tłuszcze:** 103,7 g; **NKT:** 26,2 g; **Błonnik:** 26,64 g; **Sól:** 5,78 g

Dzień: 6 - Piątek, 2025-12-26		
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% tłuszczu 20.00g 5. Domowy pasztet mięsny 70.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 29%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 29%, Bułki pszenne zwykłe 21% , Jaja kurze całe 8%, Marchew 8%, Cebula 4% 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Papryka żółta 50.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Pomidor 50.00g	1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10% , Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% , Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0% 2. Udko z kurczaka duszone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 98%, Czosnek 1%, Zioła prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Marchew z groszkiem 150.00g składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, Bułka tarta 2% , Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2% 5. Pomarańcza 120.00g 6. 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% tłuszczu 20.00g 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, hydrolyzat białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.] 5. Ogórek 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 7. Cytryna 2.00g
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		
II śniadanie: Mandarynka 60.00g, Babka biszkoptowa 40.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Kiwi 80.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2277,8 kcal; **Białko:** 105,9 g; **Węglowodany:** 295,65 g; **w tym Cukry:** 71,05 g; **Tłuszcze:** 80,7 g; **NKT:** 15,8 g; **Błonnik:** 27,64 g; **Sól:** 4,01 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% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g - 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.] - Miód pszczeli 30.00g - 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 grochowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Seler korzeniowy 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Boczek wędzony 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0% Makaron pełnoziarnisty z serem feta i szpinakiem i kurczakiem 300.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny (mąka pszenna) 30%, Szpinak mrożony 23%, Ser typu Feta (mleko) 10%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0% Jogobella 8 zbóż ZOTT brzoskwiniowy 200.00g [składniki: Jogurt brzoskwiniowy z ośmioma zbożami. Składniki: jogurt*, owoce 8,5% (brzoskwinie, sok brzoskwiniowy z koncentratu), cukier, zboża 2,5% (owies, jęczmień, ryż płatki z pszenicy, płatki z żyta, proso, gryka, kasza z pszenicy orkisz), aromat. * zawiera składniki pochodzące z mleka oraz żywe kultury bakterii.] - Mandarynki 130.00g - Wafle ryżowe naturalne 30.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g - Szynka sołtysa 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.] Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% - Ogórek 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. (mleko) 5.00g, Szynka sołtysa 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.]		
II śniadanie: Gruszka 130.00g, Galaretka o smaku owocowym 200.00g		
Podwieczorek: Herbatniki 20.00g , Melon 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2284,4 kcal; Białko: 104,2 g; Węglowodany: 304,16 g; w tym Cukry: 76,55 g; Tłuszcze: 78 g; NKT: 17,8 g; Błonnik: 26,04 g; Sól: 5,84 g

Dzień: 8 - Niedziela, 2025-12-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Pasztet 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.] 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% - Roszonka 10.00g - Jabłko 150.00g	Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Kalafior 20%, Marchew 13%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Por 5%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Śmietana 18% tłuszczu (mleko) 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% Ryba z pieca 120.00g składniki: miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% - Ziemniaki średnio 250.00g 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% - Chrupki kukurydziane 25.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Szynka konserwowa drobiowa Morliny 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g - Papryka czerwona 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki mrożone 50.00g, Kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g, Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2118,6 kcal; Białko: 100,2 g; Węglowodany: 265,48 g; w tym Cukry: 82,95 g; Tłuszcze: 79,1 g; NKT: 15,2 g; Błonnik: 28,49 g; Sól: 4,53 g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2025-12-29		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g - 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.] - Ogórek 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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% Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% - Ziemniaki 250.00g Brokuł oprószany 152.00g składniki: Brokuły mrożone 86%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%, Cukier 0% - Melon 100.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g - Schab pieczony z rękawa 60.00g 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 ziółowy 0%, Liść laurowy 0% - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g , Płatki kukurydziane 25.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym 200.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Banan 60.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2143,7 kcal; **Białko:** 77,9 g; **Węglowodany:** 265,88 g; **w tym Cukry:** 56,11 g; **Tłuszcze:** 90,7 g; **NKT:** 20,2 g; **Błonnik:** 24,34 g; **Sól:** 4,23 g

Dzień: 10 - Wtorek, 2025-12-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Papryka czerwona 50.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Szczypiorek 5.00g 8. Mix sałat 10.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	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% 2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g 3. Zrazy wieprzowe smażone 90.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 52%, Cebula 15%, Bulki pszenne zwykłe 10%, Jaja kurze całe 7%, Bulka tarta 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% 4. Kasza jęczmienna perłowa kupiec 120.00g 5. Sos pieczarkowy 30.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny mielony 0% 6. Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 7. Mandarynka 65.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka pszenna zwykła 70.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Szynka gotowana 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Ogórek 50.00g 6. Sałata 5.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		
II śniadanie: Biszkopty okrągłe 20.00g, Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2315,7 kcal; **Białko:** 88,4 g; **Węglowodany:** 321,91 g; **w tym Cukry:** 73,87 g; **Tłuszcze:** 80 g; **NKT:** 15,5 g; **Błonnik:** 23,29 g; **Sól:** 4,66 g