

JADŁOSPIS 10.01.2026r. - 19.01.2026r.

DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Sobota, 2026-01-10		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Bulka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Pasztet domowy 60.00g składniki: Kurczak tuszka 53%, Wątróbka kurczaka 27%, Bulki pszenne zwykłe 7% , Marchew 4%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Majeranek suszony 0% 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Papryka żółta 50.00g 7. Pomidor 50.00g	8. Zupa grochowa 400.00g 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% 9. Filet z kurczaka duszony w sosie 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% 10. Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7% , 11. Ryż biały 120.00g 12. Gruszka 130.00g 13. 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 delikatesowa z fileta tarczyńskiego 60.00g [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.] 4. Ogórek 50.00g 5. Rzodkiewka 50.00g 6. 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: Pomarańcza 120.00g, Biszkopty okrągłe 20.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Mandarynka 60.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2266 kcal; **Białko:** 107,3 g; **Węglowodany:** 327,97 g; **w tym Cukry:** 65,28 g; **Tłuszcze:** 65,1 g; **NKT:** 8,5 g; **Błonnik:** 30,96 g; **Sól:** 3,89 g

Dzień: 2 - Niedziela, 2026-01-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
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 Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser twarogowy półtłusty 70.00g - Pomidor 50.00g - Papryka zielona 50.00g - Miód pszczeli 30.00g	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% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10.00g Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% - Ziemniaki 250.00g - Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Biała rzodkiew 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13% - 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 z tłuszczkiem wamiok 50.00g [składniki: Szynka wieprzowa, peklowana, wędzona, parzona. Składniki: mięso wieprzowe 97%, sól, stabilizator-trójfosforan sodu, glukoza, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze: octan potasu, mleczan sodu, askorbinian sodu, zagęstnik - przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheumia, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.] - Papryka czerwona 50.00g - Ogórek 50.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Otręby pszenne 25.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: Melon 100.00g, Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
Podwieczorek: Herbatniki 20.00g , Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2057,3 kcal; **Białko:** 93,6 g; **Węglowodany:** 246,57 g; **w tym Cukry:** 76,61 g; **Tłuszcze:** 84,7 g; **NKT:** 20,6 g; **Blonnik:** 32,93 g; **Sól:** 4,92 g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-01-12		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 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 morska.] 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% - Jabłko 150.00g - Pomidor 50.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Zrazy wieprzowe smażone 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Cebula 15%, Bulki pszenne zwykłe 10%, Jaja kurze całe 7%, Bulka tarta 7%, Mąka pszenna typ 500 7% Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% - Kasza gryczana na sypko z tłuszczem roślinnym 2016 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% - Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% - Mandarynki 130.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Pierś gotowana z indyka premium 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g - Ogórek 50.00g - Rzodkiewka 50.00g - 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: 2392,7 kcal; **Białko:** 97,6 g; **Węglowodany:** 314,45 g; w tym **Cukry:** 77,68 g; **Tłuszcze:** 89,4 g; **NKT:** 17,5 g; **Błonnik:** 30,19 g; **Sól:** 4,45 g

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-01-13		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% 2. Bulka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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. Papryka żółta 90.00g 6. Roszponka 10.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Rosół z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 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. Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 81% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Pieprz czarny mielony 2% 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Pasta z ryby pieczonej z warzywami 115g składniki Ryba z pieca 52% (składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%), Marchew 26%, Cebula 20.00g, Olej rzepakowy uniwersalny 22% 4. Papryka zielona 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. 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 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2436,9 kcal; **Białko:** 108,6 g; **Węglowodany:** 314,71 g; **w tym Cukry:** 68,88 g; **Tłuszcze:** 88,6 g; **NKT:** 16 g; **Blonnik:** 27,36 g; **Sól:** 4,08 g

Dzień: 5 - Środa, 2026-01-14		
I śniadanie	obiad	kolacja
Makaron na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Jabłko 150.00g - Rukola 10.00g - 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% Pieczeń rzymska pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 56%, Cebula 16%, Bulki pszenne zwykłe 11%, Jaja kurze całe 8%, Bulka tarta 8%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% Sos pomidorowy 20.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% Kasza jęczmienna perłowa 90.00g Margaryna mr słynne 3.00g - Surówka z kapusty białej 2016 (ogólna 02.11.-11.11.23) 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Schab nie ze wsi kabanos 50.00g [składniki: Polędwica wysokowodajna 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 70.00g - Ogórek 50.00g - Pomidor 50.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
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%		
II śniadanie: Biszkopty okrągłe 20.00g , Mandarynka 65.00g		
Podwieczorek: Melon 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2305,7 kcal; **Białko:** 94,2 g; **Węglowodany:** 309,47 g; **w tym Cukry:** 59,56 g; **Tłuszcze:** 83 g; **NKT:** 17,1 g; **Błonnik:** 28,27 g; **Sól:** 4,16 g

Dzień: 6 - Czwartek, 2026-01-15		
I śniadanie	obiad	Kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Bulka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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. Ogórek 50.00g 6. Rzodkiewka 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	8. Zupa solferino 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Kapusta biała 13%, Marchew 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% 9. Żeberka wieprzowe. duszone 140.00g składniki: Wieprzowina żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3% 10. Ziemniaki 250.00g 11. Surówka z porów z jabłkami 150.00g składniki: Por 73%, Jabłko 17%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 1% 12. Kiwi 80.00g 13. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. 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.] 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Ogórek 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g , Gruszka 150.00g		
Podwieczorek: Chalka 50.00g , Jabłko 70.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2294,1 kcal; **Białko:** 94,4 g; **Węglowodany:** 291,73 g; w tym **Cukry:** 67,16 g; **Tłuszcze:** 90,6 g; **NKT:** 20,3 g; **Błonnik:** 33,18 g; **Sól:** 3,24 g

Dzień: 7 - Piątek, 2026-01-16		
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% tłuszczu 20.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Miód pszczeli 30.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa brokułowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Brokuły 10%, Marchew 10%, Makaron bez jajeczny 10% , Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% , Por 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1% , Pieprz czarny mielony 0% 2. Ryba z pieca 100.00g składniki: Miruna 95% , Cytryna 5%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Pasta z jaja 125.00g składniki: Jaja gotowane 80% składniki: Jaja kurze całe 100% , Majonez 16% , Szczypiorek 4% 4. Ogórek 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: Budyń śmietankowy 25.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g , Mandarynka 65.00g		
Podwieczorek: Winogrona 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2260,4 kcal; **Białko:** 99,1 g; **Węglowodany:** 281,94 g; **w tym Cukry:** 67,52 g; **Tłuszcze:** 86,5 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 21,21 g; **Sól:** 4,65 g

Dzień: 8 - Sobota, 2026-01-17		
I śniadanie	obiad	kolacja
- Otręby pszenne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9% - Bulka pszenna zwykła 70.00g - Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g - Schab pieczony 50.00g 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% - Ogórek 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	- Zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 10%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 1%, Boczek wędzony 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% - Spaghetti z mięsa mieszanego duszone 200.00g składniki: Makaron bez jajeczny 36%, Wieprzowina łopatka 23%, Wołowina pieczeń 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% - Gruszka 130.00g - Chalka 50.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	- Bulka grahamka 50.00g - Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g - Ogonówka 60.00g - Pomidor 100.00g - Ser żółty 30.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g		
II śniadanie: Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 150.00g, Melon 100.00g		
Podwieczorek: Galaretka o smaku owocowym 200.00g, Kiwi 80.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2215,9 kcal; **Białko:** 100,7 g; **Węglowodany:** 287,18 g; **w tym Cukry:** 69,41 g; **Tłuszcze:** 81,3 g; **NKT:** 18 g; **Błonnik:** 33,84 g; **Sól:** 4,29 g

Dzień: 9 - Niedziela, 2026-01-18		
I śniadanie	obiad	kolacja
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 - 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.] Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Miód pszczeli 30.00g - Papryka czerwona 100.00g	Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0% Dorsz. pulpety pieczone 80.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 62%, Marchew 9%, Bulki pszenne zwykłe 6%, Por 6%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% - Ziemniaki 250.00g Marchew z groszkiem 150.00g składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, Bulka tarta 2%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2% - Jabłko 150.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Polędwica sopocka 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g - Pomidor 100.00g - Roszonka 10.00g - 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: Rogal maślany 55.00g , Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Mandarynka 65.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2088,7 kcal; **Białko:** 89,2 g; **Węglowodany:** 289,33 g; w tym **Cukry:** 75,54 g; **Tłuszcze:** 71 g; **NKT:** 14,2 g; **Błonnik:** 32,28 g; **Sól:** 4,88 g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2026-01-19		
I śniadanie	obiad	kolacja
Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Parówki jedynecki premium 60.00g - Pomidor 90.00g - Rukola 10.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1% Kotlet schabowy panierowany. Smażony 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 73%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Bulka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 3%, Pieprz czarny mielony 0% - Ziemniaki 250.00g - Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% - Melon 100.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Pasta z wędliny 80.00g składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 61%, Jaja kurze całe 25%, Majonez 5%, Szczypiorek 5%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0% - Ogórek 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 20.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		
II śniadanie: Marchew słupki 100.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g, Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2083,9 kcal; **Białko:** 81,3 g; **Węglowodany:** 254,53 g; **w tym Cukry:** 70,42 g; **Tłuszcze:** 87,6 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 24,33 g; **Sól:** 4,56 g