

JADŁOSPIS 20.01.2026r. - 29.01.2026r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Wtorek, 2026-01-20		
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 wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 5. Papryka czerwona 90.00g 6. Roszponka warzywna 10.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Płatki owsiane 30.00g	1. 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% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 90.00g składniki: Wieprzowina łopatką 78%, Bulki pszenne zwykłe 16%, Ja-ja kurze całe 6% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 43%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%, Pieprz czarny mielony 2% 4. Kasza jęczmienna na sypko 93.00g składniki: kasza jęczmienna perłowa 97%, Margaryna MR roślinne 3% 5. Surówka mix sałat 43.00g składniki: Mix sałat 81% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Pieprz czarny mielony 2% 6. Mandarynki 130.00g 7. Drożdżówka z jabłkiem 80.00g 8. 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 konserwowa drobowa 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Wafle ryżowe naturalny 30.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Kiwi 80.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2315,8 kcal; **Białko:** 87,3 g; **Węglowodany:** 315,78 g; **w tym Cukry:** 62,13 g; **Tłuszcze:** 83,2 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 23,09 g; **Sól:** 4,83 g

Dzień: 2 - Środa, 2026-01-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Bulki pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser twarogowy półtłusty 70.00g - Miód pszczeli 30.00g - Pomidor 90.00g - Sałata 10.00g	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% Kotlet pożarski 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Masło prawdziwe 82% tł. 9%, Jaja kurze całe 6%, Kajzerki 6%, Bulka tarta 6%, Pietruszka liście 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1% - Ziemniaki 250.00g Surówka z cukinii i marchewki 150.00g składniki: Cukinia 58%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Pieprz czarny mielony 1% - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g - Schab pieczony 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0% Jogurt naturalny 0% 150.00g Musli domowe pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5% - Ogórek 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g , Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g , Szynka z piersi kurczaka 30.00g		
II śniadanie: Budyń smak waniliowy 25.00g , Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g , Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Winogrona 80.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2374,3 kcal; **Białko:** 120,5 g; **Węglowodany:** 296,5 g; **w tym Cukry:** 78,38 g; **Tłuszcze:** 83,8 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 24,25 g; **Sól:** 4,37 g

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-01-22		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Pasztet drobiowy podlaski (mleko, soja, pszenica) 50.00g 5. Papryka czerwona 90.00g 6. Rukola 10.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, Śmietana 12% tłuszczu 7%, 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 mrożone 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. Bulka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Schab pieczony 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0% 4. Ser żółty gouda 30.00g 5. Pomidor 100.00g 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: Ciasto drożdżowe 40.00g , Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2321,6 kcal; **Białko:** 88,8 g; **Węglowodany:** 315,71 g; **w tym Cukry:** 58,92 g; **Tłuszcze:** 85,4 g; **NKT:** 21,2 g; **Błonnik:** 32,72 g; **Sól:** 4,14 g

Dzień: 4 - Piątek, 2026-01-23		
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. Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Szczypiorek 5.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Roszpinka warzywna 10.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Ryż biały 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Kalafior 5%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 5%, Brokuły 5%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% 2. Dorsz. filety panierowane. smażone 100.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Bulka tarta 10%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 4% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g składniki: Kapusta pekińska 67%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Cebula 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Musztarda 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Sos sałatkowy 0% 5. Herbatniki 40.00g 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. Ser żółty gouda 50.00g 4. Ogórek 100.00g 5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2283,7 kcal; **Białko:** 89 g; **Węglowodany:** 293,78 g; **w tym Cukry:** 62,22 g; **Tłuszcze:** 89,4 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 26,21 g; **Sól:** 3,37 g

Dzień: 5 - Sobota, 2026-01-24		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Bulka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g 6. Ogórek 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	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% 2. Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Mąka pszenna typ 500 4% , Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazyliia suszona 0% 3. Ryż biały na sypko 90.00g 4. Warzywa gotowane oprószane 140.00g składniki: Mieszanka warzyw mrożonych 7 składnikowa 93%, Bulka tarta 7% 5. Pomidor 100.00g 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. Parówki jedyneczki 60.00g 4. Ser żółty gouda 30.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: Mandarynki 130.00g		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2439,1 kcal; **Białko:** 110,6 g; **Węglowodany:** 335,26 g; **w tym Cukry:** 61,58 g; **Tłuszcze:** 79,8 g; **NKT:** 16,9 g; **Błonnik:** 31,52 g; **Sól:** 4,45 g

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-01-25		
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 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser twarogowy półtłusty 50.00g - Miód pszczeli 30.00g - Rzodkiewka 100.00g	Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Szpinak mrożony 18%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Ryż biały 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g 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% - Ziemniaki 250.00g Mix салат z sosem jogurtowym 55.00g składniki: Mix салат [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 64% , Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36% - 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 - 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.] Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Płatki owsiane 20.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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.]		
II śniadanie: Chalka 50.00g , Banan 120.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2168,8 kcal; **Białko:** 101,9 g; **Węglowodany:** 311,88 g; **w tym Cukry:** 85,56 g; **Tłuszcze:** 63,6 g; **NKT:** 13,9 g; **Błonnik:** 29,62 g; **Sól:** 4,64 g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-01-26		
I śniadanie	obiad	Kolacja
Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 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.] - Pomidor 90.00g - Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Rostzponka, Radichio rosso, Indivia frisee] - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 30%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Por 3%, Mąka pszenna typ 500 2%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% Gulasz myśliwski 150.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 51%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Ogórek konserwowy 11%, Cebula 8%, Marchew 8%, Mąka pszenna typ 500 2%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Papryka słodka 0% [składniki: papryka słodka mielona], Pieprz czarny mielony 0% - Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% - Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Rzodkiew biała 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g - 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% Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Ogórek 100.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tŁ. 5.00g, Ser żółty gouda 30.00g		
II śniadanie: : Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g, Winogrona 80.00g		
Podwieczorek: Biszkopty okrągłe 20.00g, Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2434,8 kcal; **Białko:** 101,7 g; **Węglowodany:** 287,66 g; **w tym Cukry:** 68,42 g; **Tłuszcze:** 103,4 g; **NKT:** 25,4 g; **Błonnik:** 26,88 g; **Sól:** 4,48 g

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-01-27		
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 wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Papryka czerwona 90.00g 6. Roszponka warzywna 10.00g 7. Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g	1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 400.00g 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. Gołąbki siekane 150.00g składniki: Kapusta biała 43%, Wieprzowina łopatka 34%, Ryż biały 9%, Cebula 9%, Mąka pszenna typ 500 3%, Bulka tarta 2%, Jaja kurze całe 1%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g 6. Melon 100.00g 7. 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. Polędwica z piersi kurczaka 50.00g 4. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ogórek 100.00g 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: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g , Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2273,9 kcal; **Białko:** 89,5 g; **Węglowodany:** 312,45 g; w tym **Cukry:** 79,97 g; **Tłuszcze:** 80,8 g; **NKT:** 14,5 g; **Błonnik:** 30,92 g; **Sól:** 5,24 g

Dzień: 9 - Środa, 2026-01-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 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. 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 koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5% 2. Dorsz. kotlet mielony. smażony 80.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 58%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, Bulki pszenne zwykłe 5%, Cebula 5%, Bulka tarta 5%, Jaja kurze całe 3% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 120.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. Mandarynka 65.00g 6. 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 konserwowa drobiowa 50.00g 4. Papryka zielona 100.00g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: koktajl : Kefir 2% tłuszczu 200.00g , Banan 50.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2406,8 kcal; **Białko:** 104,8 g; **Węglowodany:** 322,26 g; **w tym Cukry:** 58,87 g; **Tłuszcze:** 84,6 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 31,68 g; **Sól:** 4,16 g

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-01-29		
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 wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Pasztet drobiowy podlaski (mleko, soja, pszenica) 50.00g 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ser żółty gouda 30.00g 7. Papryka czerwona 90.00g 8. Rukola 10.00g	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 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 52%, Cebula 13%, Majonez 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Mąka pszenna typ 500 6%, Jaja kurze całe 6%, Musztarda sarepska Prymat 1%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Mix sałat [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia fri-see] 50%, Rzodkiewka 29%, Kefir 2% tłuszczu 14%, Szczypiorek 7% 5. Melon 100.00g 6. 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. 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.] 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Pomidor 100.00g 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: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2211,5 kcal; **Białko:** 87,9 g; **Węglowodany:** 246,28 g; **w tym Cukry:** 66,85 g; **Tłuszcze:** 102,4 g; **NKT:** 19 g; **Błonnik:** 23,52 g; **Sól:** 4,36 g