

JADŁOSPIS 20.01.2026r. - 29.01.2026r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

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. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Płatki owsiane 30.00g	1. Zupa pomidorowa tradycyjna 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 14%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Ziemniaki średnio 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 90.00g składniki: Wieprzowina łopatką 78%, Bulki pszenne zwykłe 16%, Jajka kurze całe 6% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Kasza jęczmienna na sypko 93.00g składniki: kasza jęczmienna perłowa 97%, Margaryna MR roślinne 3% 5. surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Grejpfrut 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2182,2 kcal; **Białko:** 95,3 g; **Węglowodany:** 306,38 g; **w tym Cukry:** 49,96 g; **Tłuszcze:** 69,2 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 24,18 g; **Sól:** 5,8 g

Dzień: 2 - Środa, 2026-01-21		
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 wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 6. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g	1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 11% , Pietruszka korzeń 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0% 2. Klopsiki drobiowe duszone 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, Bułki pszenne zwykłe 12% , Jaja kurze całe 10% , Pietruszka liście 1%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Sos pomidorowy 30.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10% , Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% 4. Ziemniaki 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 wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szyńka z piersi kurczaka 60.00g 5. Jogurt naturalny 0% 150.00g 6. Płatki owsiane 25.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g , Margaryna mr słynne 5.00g , Szyńka z piersi kurczaka 30.00g		
II śniadanie: : Seler naciowy słupki 100.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2088,9 kcal; **Białko:** 118,3 g; **Węglowodany:** 288,4 g; **w tym Cukry:** 65,34 g; **Tłuszcze:** 58,3 g; **NKT:** 13,1 g; **Błonnik:** 31,74 g; **Sól:** 6,54 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 wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pasztet drobiowy podlaski (mleko, soja, pszenica) 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Makaron pełnoziarnisty z warzywami 263.00g składniki: Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 38%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%, Marchew 8%, Brokuły mrożone 8%, Margaryna MR słynne 1% 3. Sok pomidorowy 250.00g 4. Chrupki kukurydziane 30.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Schab. pieczony 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2155,9 kcal; **Białko:** 86,1 g; **Węglowodany:** 300,15 g; **w tym Cukry:** 58,75 g; **Tłuszcze:** 76,1 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 37,41 g; **Sól:** 5,94 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. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Pomidor 100.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka 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. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95% , Cytryna 5%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Ser żółty gouda 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Mandarynka 65.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2299,9 kcal; **Białko:** 117,5 g; **Węglowodany:** 293,61 g; **w tym Cukry:** 59,7 g; **Tłuszcze:** 80,5 g; **NKT:** 26,5 g; **Błonnik:** 34,54 g; **Sól:** 5,13 g

Dzień: 5 - Sobota, 2026-01-24		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Paszтет drobiowy podlaski 50.00g - Pomidor 50.00g - Ogórek 50.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 10%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3% Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, Mąka pszenna typ 500 5%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0% - Ryż biały na sypko 93.00g składniki: Ryż biały 97%, Margaryna MR roślinne 3% - Warzywa gotowane oprószane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6% - Pomarańcza 120.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Parówki jedyneczki 60.00g Ser topiony edamski 50.00g - Pomidor 100.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Jogurt naturalny 2 % tłuszczu 150.00g		
II śniadanie: Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2283,6 kcal; **Białko:** 96,5 g; **Węglowodany:** 309,99 g; **w tym Cukry:** 39,35 g; **Tłuszcze:** 78,3 g; **NKT:** 25,4 g; **Błonnik:** 23,85 g; **Sól:** 5,77 g

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-01-25		
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 wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ser żółty gouda 30.00g 7. Pomidor 100.00g	1. Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszaneczka 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. Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 50%, Pomidor 30%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 1% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 5. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna MR słynne. 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: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2183,1 kcal; **Białko:** 117,5 g; **Węglowodany:** 273,56 g; **w tym Cukry:** 64,44 g; **Tłuszcze:** 75,7 g; **NKT:** 20,7 g; **Błonnik:** 31,48 g; **Sól:** 5,68 g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-01-26		
I śniadanie	obiad	Kolacja
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90% , Ryż biały 10% 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. 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.] 6. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 7. Pomidor 90.00g 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. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4% , Mąka pszenna typ 500 2% , Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0% 2. Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem i warzywami 260.00g składniki: Mieszanina mrożonych warzyw 7 składnikowa 39%, Kasza jęczmienna perłowa 34%, Wieprzowina szynka surowa 27% 3. 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% 4. Warzywa gotowane oprószone 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, Margaryna MR słynne 6,5% , Bulka tarta 6,5% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka sołtysa wamiok 50.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony-szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójskładnikowy, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.] 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Pomidor 100.00g 7. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49% , Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g , Szynka sołtysa wamiok 30.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony-szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójskładnikowy, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]		
II śniadanie: Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2298,2 kcal; **Białko:** 101,4 g; **Węglowodany:** 297,58 g; **w tym Cukry:** 55,58 g; **Tłuszcze:** 83,8 g; **NKT:** 23,5 g; **Błonnik:** 26,04 g; **Sól:** 6,74 g

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-01-27		
I śniadanie	obiad	kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 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.] Serek wiejski lekki 150.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 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% - Schab pieczony z rękawa 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1% - Ziemniaki 280.00g - Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% - Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Polędwica z piersi indyka 50.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g - 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, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2202,5 kcal; **Białko:** 108,2 g; **Węglowodany:** 286,99 g; **w tym Cukry:** 49,04 g; **Tłuszcze:** 76 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 31,54 g; **Sól:** 7,24 g

Dzień: 9 - Środa, 2026-01-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Kura w galarecie 60.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4% , Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanaka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 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% 2. Dorsz. pulpety pieczone 100.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 66% , Marchew 10%, Bulki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 3% , Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% , Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane oprószone 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, Bulka tarta 7%, Margaryna Mr słynne 7% 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 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: Kefir 2% tłuszczu 250.00g , Wafle ryżowe naturalne 30.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2233,2 kcal; **Białko:** 106,2 g; **Węglowodany:** 326,8 g; w tym **Cukry:** 47,6 g; **Tłuszcze:** 62,7 g; **NKT:** 17,5 g; **Błonnik:** 31,97 g; **Sól:** 5,94 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. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pasztet drobiowy podlaski (mleko, soja, pszenica) 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Ogórek 50.00g	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. Pieczeń rzymska 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bułki 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. Salata z kefirem 45.00g składniki Mix sałat [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 78%, Kefir 2% tłuszczu 22% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka gotowana 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Płatki owsiane 30.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2068,8 kcal; **Białko:** 88,9 g; **Węglowodany:** 298,52 g; **w tym Cukry:** 51,63 g; **Tłuszcze:** 64,2 g; **NKT:** 14,9 g; **Błonnik:** 29,65 g; **Sól:** 6,26 g