

JADŁOSPIS 19.02.2026r. - 28.02.2026r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Czwartek, 2026-02-19		
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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Polędwica sopocka 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Pomidor 100.00g	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%, Pie-truszką liście 0% 2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g 3. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Ziemniaki średnio 280.00g 5. Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7%, 6. Jabłko 150.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. 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.] 5. Ser żółty 30.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z płatkami owsianymi 30.00g		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2064,5 kcal; **Białko:** 98 g; **Węglowodany:** 262,36 g; **w tym Cukry:** 63,83 g; **Tłuszcze:** 75,8 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 29,97 g; **Sól:** 5,59 g

Dzień: 2 - Piątek, 2026-02-20		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90% , Ryż biały 10% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Pomidor 100.00g 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 z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3% , Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Makaron z białym serem 220.00g składniki: Makaron bez jajeczny 62% , Ser twarogowy półtłusty 31% , Masło prawdziwe 82% tł. 8% 3. Grejpfrut 120.00g 4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Marchew 27%, Jaja kurze całe 17% , Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 5. Ser żółty 30.00g 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, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Paszтет 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 morsk.]		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2436,8 kcal; **Białko:** 89,2 g; **Węglowodany:** 327,57 g; w tym **Cukry:** 49,89 g; **Tłuszcze:** 92,1 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 29,84 g; **Sól:** 5,26 g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-02-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Paszтет drobiowy podlaski 50.00g 6. Sałata 5.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6% 3. Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 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, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Wafle ryżowe naturalne 30.00g, Mandarynki 65.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2189,3 kcal; **Białko:** 83,6 g; **Węglowodany:** 331,94 g; **w tym Cukry:** 46,85 g; **Tłuszcze:** 63,6 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 22,96 g; **Sól:** 5,3 g

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-02-22		
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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Parówki jedyneczki premium 60.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Pomidor 50.00g	1. Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10% , Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% 2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki średnio 280.00g 4. Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Schab duszony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Polędwica sopocka 30.00g		
II śniadanie: Maślanka naturalna 250.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2199,4 kcal; **Białko:** 115,9 g; **Węglowodany:** 250,01 g; **w tym Cukry:** 54,07 g; **Tłuszcze:** 87,1 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 24,46 g; **Sól:** 5,59 g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-02-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Paszтет drobiowy podlaski drosed 50.00g 7. Ser topiony 50.00g 8. Ogórek 50.00g 9. Pomidor 50.00g 10. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 11. 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g 3. Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczona 90.00g składniki: Wieprzowina łopatką 36%, Wołowina pieczeń 36%, Bulki pszenne zwykłe 14% , Jaja kurze całe 5% , Bulka tarta 5% , Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g 5. Warzywa gotowane 160.00g składniki Marchew 88%, Margaryna mr słynne 6% , Bulka tarta 6% 6. Mandarynka 65.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 3. Szynka gotowana 50.00g 4. Sałata 5.00g 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 Płatkami owsianymi 30.00g		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2314 kcal; **Białko:** 89,1 g; **Węglowodany:** 337,46 g; w tym **Cukry:** 40,03 g; **Tłuszcze:** 74,2 g; **NKT:** 20,7 g; **Błonnik:** 30,27 g; **Sól:** 6,73 g

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-02-24		
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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4% 2. Ryba pieczona 110.00g składniki: Miruna mrożona 91% , Olej rzepakowy uniwersalny 9% 3. Ziemniaki średnio 280.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Gruszka 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynkówka wieprzowa 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. 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 soltysa warmiok 30.00g [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.]		
II śniadanie: Maślanka naturalna 250.00g		
Podwieczorek: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2083,3 kcal; **Białko:** 94,1 g; **Węglowodany:** 292,57 g; **w tym Cukry:** 56,39 g; **Tłuszcze:** 67 g; **NKT:** 13,2 g; **Błonnik:** 33,44 g; **Sól:** 6,66 g

Dzień: 7 - Środa, 2026-02-25		
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. 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. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g	1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Szyńka duszona w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki średnio 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6% 5. Pomarańcza 200.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Schab na kartki zpm ruda śląska 60.00g [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. Płatki owsiane 30.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 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: budyń śmietankowy 25.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2192,6 kcal; **Białko:** 107,3 g; **Węglowodany:** 271,09 g; **w tym Cukry:** 55,43 g; **Tłuszcze:** 81,9 g; **NKT:** 21,3 g; **Błonnik:** 29,16 g; **Sól:** 6,52 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-02-26		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g - Szynka wiejska 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser topiony edamski 50.00g - Salata 10.00g - Pomidor 50.00g - Ogórek 50.00g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 15%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Spaghetti duszone z mięsem drobiowym 220.00g składniki: Makaron bez jajeczny 41%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g - Gruszka 130.00g - Wafle ryżowe naturalne 30.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ogonówka 60.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g - Pomidor 90.00g - Salata 10.00g - 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, Schab nie ze wsi kabanos 30.00g [składniki: Polędwica 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, hydrolizat białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.]		
II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym bez cukru 200.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2038,5 kcal; **Białko:** 99,9 g; **Węglowodany:** 275,18 g; **w tym Cukry:** 55,44 g; **Tłuszcze:** 65,5 g; **NKT:** 17 g; **Błonnik:** 25,88 g; **Sól:** 6,16 g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-02-27		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tluszczu 90%, Zacierka jajecz- na 10% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tluszczu 10.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodo- ciągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodo- ciągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10% , Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% 2. Dorsz. Pulpety pieczone 100.00g składniki: Dorsz mrożony 63%, Bulki pszenne zwykłe 11% , Marchew 9%, Jaja kurze całe 8% , Bulka tarta 8% , Olej rzepa- kowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki średnio 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szpara- gowa mrożona 87%, Margaryna mr słynne 7% , Bulka tarta 6% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tluszcz- czu 10.00g 4. Salatka jarzynowa z jabł- kiem tradycyjna 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Marchew 27%, Jaja ku- rze całe 17% , Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 5. Ser żółty 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wo- dociągowa 99%, Herbata czar- na 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tluszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2363,9 kcal; **Białko:** 106,1 g; **Węglowodany:** 321,85 g; **w tym Cukry:** 47,69 g; **Tłuszcze:** 79,2 g; **NKT:** 23,2 g; **Błonnik:** 30,5 g; **Sól:** 4,78 g

Dzień: 10 - Sobota, 2026-02-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87% , Płatki jaglane 13% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. 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.] 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4% 2. Ryż z warzywami 250.00g składniki: Ryż biały 42%, Marchew 19%, Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa 19%, Kukurydza konserwowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Margaryna MR Słynne 1% 3. Gruszka 130.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 5. Ser żółty gouda 30.00g 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, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		
II śniadanie: Mandarynki 130.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2206,1 kcal; **Białko:** 96,4 g; **Węglowodany:** 326,9 g; w tym **Cukry:** 44,42 g; **Tłuszcze:** 64,2 g; **NKT:** 13,6 g; **Błonnik:** 32,49 g; **Sól:** 5,86 g