

JADŁOSPIS 11.03.2026r. – 20.03.2026r.
DIETA PODSTAWOWA

Dzień: 1 - Środa, 2026-03-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tluszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Parówki jedyneczki indykpol premium 64.00g 7. Papryka czerwona 90.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa grochowa 400.00g 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 Morliny 3% , Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0% 2. Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Mąka pszen-na typ 500 4% , Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazyliia suszona 0% 3. Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 14%, Cebula 7%, Majonez 4%, Śmietana 18% tluszczu 4% , Cukier 2%, Sól biała 0% 6. Ciasto drożdżowe 50.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 6. Ogórek 100.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Kefir 2% tluszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2199,8 kcal; **Białko:** 105,9 g; **Węglowodany:** 322,65 g; w tym Cukry: 70,02 g; **Tłuszcze:** 61 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 32,28 g; **Sól:** 5,75 g

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-03-12		
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. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Rzodkiewka 90.00g 9. Rukola 10.00g 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Żurek 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Boczek wędzony 5% , Mąka żytnia razowa do wypieku domowego 5% , Śmietana 18% tłuszczu 4% , Masło extra 1% , Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%, Czosnek 0% 2. Leczo duszone 220.00g składniki: Pomidor 22%, Cukinia 17%, Papryka zielona 17%, Fasolka szparagowa mrożona 12%, Kiełbasa zwyczajna 10%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0%, Czosnek 0% 3. Bulka pszenna zwykła 70.00g 4. Banan 120.00g 5. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 6. Papryka żółta 100.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2265,3 kcal; **Białko:** 91,8 g; **Węglowodany:** 339,37 g; **w tym Cukry:** 76,5 g; **Tłuszcze:** 64,9 g; **NKT:** 19,4 g; **Błonnik:** 22,21 g; **Sól:** 7,26 g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-03-13		
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. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Ser żółty gouda 50.00g 7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 8. Pomidor 90.00g 9. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa ziemniaczana z brukselką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Brukselka mrożona 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8% , Por 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3% , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Śledź w oleju z warzywami 200.00g składniki: Śledź marynowany 53% , Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Papryka czerwona 11%, Por 7%, Ogórek konserwowy 7% , Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Pomarańcza 120.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 24%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, Jaja gotowane 7% , Groszek zielony 6%, Majonez 6% , Cebula 6%, Musztarda 3% , Pieprz czarny mielony 0% 6. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 7. Papryka zielona 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2311,1 kcal; **Białko:** 86,3 g; **Węglowodany:** 313 g; **w tym Cukry:** 80,91 g; **Tłuszcze:** 86,9 g; **NKT:** 19,9 g; **Błonnik:** 34,32 g; **Sól:** 6,73 g

Dzień: 4 - Sobota, 2026-03-14		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Pasztet dziadunia (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 70.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami 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. Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%, 3. Kasza gryczana 140.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Parówki jedynećki indykpol premium 60.00g 6. Rzodkiewka 100.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2408,3 kcal; **Białko:** 92,2 g; **Węglowodany:** 348,81 g; **w tym Cukry:** 64,95 g; **Tłuszcze:** 79,1 g; **NKT:** 20,9 g; **Błonnik:** 33,93 g; **Sól:** 6,13 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-03-15		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Ser twarogowy półtłusty 70.00g Pierś gotowana z indyka premium 50.00g - Miód pszczeli 30.00g - Jabłko 150.00g	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% Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% - Ziemniaki 280.00g Surówka z selera, jabłka i marchwi 150.00g składniki: Seler korzeniowy 28%, Jabłko 28%, Marchew 28%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pieprz czarny mielony 1% - Wafle ryżowe naturalne 30.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Majonez 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 morsk.] - Szczypiorek 5.00g - Pomidor 100.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 50%, Cukier 4%, Herbata czarna w 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%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2245,3 kcal; **Białko:** 94,9 g; **Węglowodany:** 313,65 g; w tym **Cukry:** 87,73 g; **Tłuszcze:** 74 g; **NKT:** 15,4 g; **Błonnik:** 27,63 g; **Sól:** 5,77 g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-03-16		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Pasztet drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 50.00g 7. Papryka żółta 90.00g 8. Rukola 10.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g 3. Ziemniaki 280.00g 4. Udko z kurczaka duszone 120.00g 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% 5. Surówka z marchwi i ogórka kiszonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, Majonez 9% , Pieprz czarny mielony 1% 6. 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.] 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Ogonówka 50.00g 6. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 7. Papryka czerwona 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Ogonówka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2372,2 kcal; **Białko:** 95,2 g; **Węglowodany:** 337,19 g; w tym **Cukry:** 99,43 g; **Tłuszcze:** 76,8 g; **NKT:** 17,3 g; **Błonnik:** 24,69 g; **Sól:** 5,85 g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-03-17		
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. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Kiełbasa biała (mleko, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 70.00g 7. Rzodkiewka 90.00g 8. Roszonka warzywna 10.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa królewska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny 10%, Marchew 10%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Ser topiony 3%, Cebula 3%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 3%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0% 2. Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 43%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%, Pieprz czarny mielony 2% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta biała 57%, Jabłko 16%, Marchew 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. 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.] 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Ogórek 100.00g 9. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4%, 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.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2373,2 kcal; **Białko:** 102,8 g; **Węglowodany:** 329,95 g; **w tym Cukry:** 65,83 g; **Tłuszcze:** 78,5 g; **NKT:** 21,5 g; **Błonnik:** 32,18 g; **Sól:** 7,41 g

Dzień: 8 - Środa, 2026-03-18		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Otręby pszenne na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 7. Papryka czerwona 100.00g 8. Szczypiorek 10.00g 9. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa porowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Por 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3% , Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. Fasolka po bretońsku duszona 200.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 32%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 13%, Kiełbasa zwyczajna 8%, Boczek wędzony 8% , Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Mąka pszenna typ 500 4% , Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 3. Bułka pszenna zwykła 70.00g 4. Melon 100.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g 5. Połędwica z piersi indyka 60.00g 6. Ser żółty gouda 50.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2129 kcal; **Białko:** 99,7 g; **Węglowodany:** 292,11 g; **w tym Cukry:** 69,33 g; **Tłuszcze:** 71,4 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 40,83 g; **Sól:** 6,72 g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-03-19		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Szynka soltysa 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. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 8. Jabłko 150.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	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. Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 57%, Bulki pszenne zwykłe 15% , Bulka tarta 11% , Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Mix sałat [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 50%, Rzodkiewka 28%, Kefir 2% tłuszczu 14% , Szczypiorek 7% 5. Chalka 50.00g 6. Gruszka 130.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka gotowana 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45% , Cukier 4 %, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2201,6 kcal; **Białko:** 91,1 g; **Węglowodany:** 341,38 g; **w tym Cukry:** 86,13 g; **Tłuszcze:** 58,9 g; **NKT:** 14,2 g; **Błonnik:** 29,36 g; **Sól:** 6,44 g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-03-20		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80% , Płatki kukurydziane 20% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Serek wiejski naturalny 200.00g 8. Papryka czerwona 90.00g 9. Rukola 10.00g 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa cygańska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Ziemniaki średnio 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 13%, Papryka czerwona 10%, Kiełbasa zwyczajna 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Śmietana 18% tłuszczu 4% , Mąka pszenna typ 500 1% , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Makaron z białym serem duszony 200.00g składniki: Makaron bez jajeczny 45% , Ser twarogowy półtłusty 22% , Por 20%, Cebula 10%, Boczek wędzony 3% , Pieprz czarny mielony 0% 3. Banan 120.00g 4. Ogórek kiszony 100.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Pasta z makreli z koperkiem 60.00g składniki: Makrele wędzona 71% , Szczypiorek 14%, Majonez 11% , Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1% 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2449,7 kcal; **Białko:** 104,3 g; **Węglowodany:** 352,44 g; w tym **Cukry:** 79,36 g; **Tłuszcze:** 74,7 g; **NKT:** 15,7 g; **Błonnik:** 25,1 g; **Sól:** 7,85 g