

JADŁOSPIS 11.03.2026r. - 20.03.2026r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Środa, 2026-03-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Bułka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 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. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Papryka czerwona 90.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa grochowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Seler korzeniowy 12%, Porcja rosołowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Boczek wędzony 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 pszenna typ 500 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0% 3. Mieszananka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g 4. Ziemniaki 250.00g 5. Surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 54%, Marchew 22%, Cebula 11%, Majonez 11%, Cukier 3%, Sól biała 0% 6. Kiwi 80.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Ogonówka 50.00g 4. Ogórek 100.00g 5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: koktajl z owocami: banan 50.00g, kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: gruszka 130.00g, herbatniki 20.00g		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2258,4 kcal; **Białko:** 107,6 g; **Węglowodany:** 296,37 g; w tym **Cukry:** 71,31 g; **Tłuszcze:** 78,4 g; **NKT:** 13,6 g; **Błonnik:** 31,83 g; **Sól:** 4,02 g

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-03-12		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Ser żółty gouda 50.00g 5. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 6. Rzodkiewka 90.00g 7. Rukola 10.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Żurek 350.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Boczek wędzony 5%, Mąka żytnia razowa do wypieku domowego 5%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Masło ekstra 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%, Czosnek 0% 2. Leczo duszone 200.00g 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%, Bazyliia suszona 0%, Czosnek 0% 3. Bułka pszenna zwykła 70.00g 4. Melon 100.00g 5. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Kluski leniwe z serem białym 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 53%, Ser twarogowy półtłusty 23%, Mąka pszenna typ 500 13%, Jaja kurze całe 8%, Skrobia ziemniaczana 2%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2% 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Jabłko 100.00g 4. 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.] 5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Ciasto drożdżowe 40.00g, 2 Mandarynki 130.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka soltysa 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.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2237,3 kcal; **Białko:** 84,7 g; **Węglowodany:** 308,2 g; **w tym Cukry:** 73,27 g; **Tłuszcze:** 79,3 g; **NKT:** 25,8 g; **Błonnik:** 24,5 g; **Sól:** 5,9 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. Bulka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 7. Miód pszczeli 30.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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. Kotlet rybny 120.00g składniki: miruna 61% , Cebula 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bulka tarta 8% , bulki pszenne zwykłe 8% , Pieprz czarny mielony 1% 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 grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g 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% 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Papryka zielona 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: galaretka owocowa 200.00g, jabłko 150.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g, gruszka 130.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 50.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2236,4 kcal; **Białko:** 92,5 g; **Węglowodany:** 325,1 g; w tym **Cukry:** 78,56 g; **Tłuszcze:** 71,4 g; **NKT:** 9,6 g; **Błonnik:** 38,45 g; **Sól:** 3,34 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. Bułka grahamka 50g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Pasztet dziadunia (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 50.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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. Kasza gryczana 120.00g 3. Gulasz mięsny z warzywami 200g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Marchew 20% 4. Surówka ze świeżych warzyw 147.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. 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.] 4. Rzodkiewka 100.00g 5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: koktajl z owocami: Jogurt naturalny 0% 200.00g , truskawki mrożone 50.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g; Biszkopty okrągłe 20.00g		
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g , Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2182,3 kcal; **Białko:** 94,4 g; **Węglowodany:** 287,46 g; **w tym Cukry:** 60,71 g; **Tłuszcze:** 79,1 g; **NKT:** 13,3 g; **Błonnik:** 28,78 g; **Sól:** 5,24 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-03-15		
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. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 6. Ogórek 100.00g 7. Miód pszczeli 30.00g	1. Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 350.00g 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 mielona 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. 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% 5. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 25.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Majonez 20.00g 6. Szczypiorek 5.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Melon 100.00g, herbatniki 15.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2128,3 kcal; **Białko:** 90,1 g; **Węglowodany:** 276,2 g; w tym **Cukry:** 65,96 g; **Tłuszcze:** 78,9 g; **NKT:** 14,5 g; **Błonnik:** 23,87 g; **Sól:** 4,09 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. Bułka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Pasztet drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 50.00g 5. Papryka żółta 90.00g 6. Rukola 10.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 350.00g 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 10.00g 3. Udko z kurczaka 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% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, Majonez 9% , Pieprz czarny mielony 1% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Ogonówka 50.00g 4. 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.] 5. Papryka czerwona 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: Kefir 2%tłuszczu		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2116,9 kcal; **Białko:** 81 g; **Węglowodany:** 255,96 g; **w tym Cukry:** 70,62 g; **Tłuszcze:** 90,9 g; **NKT:** 14,2 g; **Błonnik:** 24,82 g; **Sól:** 4,82 g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-03-17		
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 wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 5. Parówki jedynećki indykpol 60.00g 6. Serek wiejski naturalny 200.00g 7. Rzodkiewka 90.00g 8. Roszponka warzywna 10.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa królewska 350.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny 10% , Marchew 10%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Seler korzeniowy 5% , Pietruszka korzeń 5%, Porcja rosołowa 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: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44% , Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 167.00g składniki: Kapusta biała 72% Jabłko 12%, Marchew 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. 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.] 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Ogórek 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: kisiel o smaku owocowym 200.00g, banan 60.00g		
Podwieczorek: Kiwi 80.00g, Biszkopty okrągłe 20.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2289,8 kcal; **Białko:** 110,1 g; **Węglowodany:** 280,68 g; w tym **Cukry:** 57,57 g; **Tłuszcze:** 85,8 g; **NKT:** 16,6 g; **Błonnik:** 23,1 g; **Sól:** 4,74 g

Dzień: 8 - Środa, 2026-03-18		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Otręby pszenne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Papryka czerwona 90.00g 6. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 7. Szczypiorek 10.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 200.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 40%, Wieprzowina szynka surowa 25%, Marchew 15%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Mąka pszenna typ 500 2% , Pieprz czarny mielony 1%, Majeranek suszony 1% 3. Bułka pszenna zwykła 70.00g 4. Melon 100.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g 3. Polędwica z piersi indyka 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Ogórek 100.00g 6. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II śniadanie: koktajl z owocami: Kefir 2 % tłuszczu 200.00g , truskawki mrożone 50.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, Chalka 50.00g		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2253 kcal; **Białko:** 109,3 g; **Węglowodany:** 296,71 g; **w tym Cukry:** 69,05 g; **Tłuszcze:** 79,9 g; **NKT:** 19,2 g; **Blonnik:** 45,39 g; **Sól:** 4,29 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. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. 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.] 5. Ser żółty gouda 15.00g 6. Papryka żółta 90.00g 7. Szpinak baby liście 10.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Rosół z makaronem 350.00g 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 łopatka 57%, Bułki pszenne zwykłe 15%, Bułka tarta 11%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% 3. Ziemniaki 250.00g 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. Gruszka 130.00g 6. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Szynka z indyka 50.00g 4. Ketchup łagodny 15.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: winogrona 80.00g, herbatniki 20.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2044,8 kcal; **Białko:** 81,1 g; **Węglowodany:** 275,38 g; **w tym Cukry:** 68,85 g; **Tłuszcze:** 73,4 g; **NKT:** 15,4 g; **Błonnik:** 21,25 g; **Sól:** 4,43 g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-03-20		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Bułka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Serek wiejski lekki 150.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Papryka czerwona 90.00g 7. Rukola 10.00g	1. Zupa cygańska 350.00g 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 200.00g składniki: Makaron bez jajeczny 57%, Ser twarogowy półtłusty 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14% 3. Kiwi 80.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 60.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Pasta z makreli z koperkiem 50.00g składniki: Makrela wędzona 71%, Szczypiorek 14%, Majonez 11%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1% 4. Ser żółty gouda 30.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g, Marchew súpki 100.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, ciasto drożdżowe 80.00g		
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2297,5 kcal; **Białko:** 102,8 g; **Węglowodany:** 279,77 g; w tym **Cukry:** 57,49 g; **Tłuszcze:** 90,2 g; **NKT:** 23,6 g; **Błonnik:** 22,62 g; **Sól:** 4,17 g