

JADŁOSPIS 21.03.2026r. - 30.03.2026r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Sobota, 2026-03-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 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 90.00g 9. 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 13%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Przyprawa Jarzynka 1% 3. Ryż 120.00g 4. Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7%, 5. Jabłko 150.00g 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. 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. Ogórek 100.00g 6. 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 Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 30.00g [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.]		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Mandarynka 65.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2259 kcal; **Białko:** 105,1 g; **Węglowodany:** 353,88 g; **w tym Cukry:** 56,58 g; **Tłuszcze:** 54,9 g; **NKT:** 12,5 g; **Błonnik:** 35,82 g; **Sól:** 7,57 g

Dzień: 2 - Niedziela, 2026-03-22		
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. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 7. 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% , Pietruszka liście 0% 2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g 3. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4% , Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Warzywa gotowane 150.00g składniki Kalafior mrożony 87%, Bulka tarta 7% , Margaryna mr słynne 6% 6. Grejpfrut 120.00g 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. Ogonówka 50.00g 5. Ser żółty 30.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49% , czarna 1%
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g , Szynka sołtysa 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: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2147,5 kcal; **Białko:** 94,7 g; **Węglowodany:** 258,05 g; **w tym Cukry:** 61,6 g; **Tłuszcze:** 88,8 g; **NKT:** 26,1 g; **Błonnik:** 31,5 g; **Sól:** 4,87 g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-03-23		
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. Ogórek 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. 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%, Mieszaneczka mrożonych warzyw 7 składnikowa 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 kurcze 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: Chrupki kukurydziane 30.00g, Mandarynki 130.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2216,8 kcal; **Białko:** 84,1 g; **Węglowodany:** 338,74 g; **w tym Cukry:** 52,4 g; **Tłuszcze:** 64 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 25,49 g; **Sól:** 5,31 g

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-03-24		
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. Parówki jedynećki premium 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	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 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. Pomarańcza 120.00g 6. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 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. Pasta z ryby pieczonej z warzywami 95g składniki Ryba z pieca 63% (składniki: Mi-runę 95% , Cytryna 5%, Sól biała 0%), Marchew 31%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 5. Pomidor 100.00g 6. Kefir 2%tłuszczu 250.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: Maślanka naturalna 250.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2297,9 kcal; **Białko:** 102 g; **Węglowodany:** 285,61 g; **w tym Cukry:** 54,13 g; **Tłuszcze:** 77,6 g; **NKT:** 19 g; **Błonnik:** 25,82 g; **Sól:** 5,14 g

Dzień: 5 - Środa, 2026-03-25		
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 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ogórek 100.00g 7. 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. Pieczeń rzymska pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bulki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bulka tarta 10%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% 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. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 5. Margaryna mr słynne 3.00g 6. Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7% 7. Gruszka 130.00g 8. 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 nie ze wsi kabanos 50.00g [składniki: Połędwica 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.] 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: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g , Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2363,6 kcal; **Białko:** 95,1 g; **Węglowodany:** 334,67 g; **w tym Cukry:** 48,95 g; **Tłuszcze:** 79,9 g; **NKT:** 23,5 g; **Błonnik:** 37,48 g; **Sól:** 5,44 g

Dzień: 6 - Czwartek, 2026-03-26		
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. 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. Szyнка duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Grejpfrut 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. Szyнка sołtysa 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.] 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: Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g , Szyнка sołtysa 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: Kefir 2% tłuszczu 250.00g , Chrupki kukurydziane 25.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2260,6 kcal; **Białko:** 100,5 g; **Węglowodany:** 297,19 g; **w tym Cukry:** 63,04 g; **Tłuszcze:** 82,5 g; **NKT:** 20,6 g; **Błonnik:** 36,57 g; **Sól:** 6,06 g

Dzień: 7 - Piątek, 2026-03-27		
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. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 6. Pomidor 90.00g 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%	9. Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Kalafior 20%, Marchew 13%, Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny S 10% , Porcja rosółwa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2% , Mąka pszenna typ 500 1% 10. Ryba z pieca 100.00g składniki: Miruna 95% , Cytryna 5%, Sól biała 0% 11. Ziemniaki 280.00g 12. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, Bulka tarta 7% , Margaryna mr słynne 6% 13. Pomarańcza 120.00g 14. 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. Pasta z jaja 120.00g składniki: Jaja gotowane 83% składniki: Jaja kurze całe 100% , Margaryna mr słynne 17% 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Pomidor 100.00 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 , 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: budyń śmietankowy 25.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g , Mandarynka 65.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2334,7 kcal; **Białko:** 101,2 g; **Węglowodany:** 298,18 g; w tym **Cukry:** 58,37 g; **Tłuszcze:** 89 g; **NKT:** 24 g; **Błonnik:** 32,16 g; **Sól:** 5,69 g

Dzień: 8 - Sobota, 2026-03-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. 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%, Mieszanina mrożonych warzyw 7 składnikowa 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. Spaghetti z mięsa mieszanego duszone 220.00g składniki: Makaron bez jajeczny 41%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 20%, Marchew 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 4. Gruszka 130.00g 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. Ogonówka 60.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, czarna 1%
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g , Szynka z piersi kurczaka 30.00g		
II śniadanie: Koktajl owocowo-warzywny 250.00g składniki: Woda do picia 100.00g, Seler naciowy 100.00g , Jabłko 50.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2084,1 kcal; **Białko:** 102,4 g; **Węglowodany:** 300,85 g; **w tym Cukry:** 54,24 g; **Tłuszcze:** 58,9 g; **NKT:** 13,4 g; **Błonnik:** 29,96 g; **Sól:** 6,67 g

Dzień: 9 - Niedziela, 2026-03-29		
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 Ser twarogowy półtłusty 50.00g - 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.] - Pomidor 100.00g	Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% - Pulpety rybne pieczone 100.00g składniki: miruna 77%, bulki pszenne zwykłe 15%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% - Ziemniaki 280.00g - Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, Margaryna mr słynne 7%, Bulka tarta 6% Jogurt naturalny bakoma 0% 150.00g - 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 Polędwica sopocka 50.00g - Pomidor 100.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - 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 , Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 30.00g [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.]		
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2102,5 kcal; **Białko:** 105,6 g; **Węglowodany:** 294,1 g; **w tym Cukry:** 63,48 g; **Tłuszcze:** 62,8 g; **NKT:** 15,9 g; **Błonnik:** 30,98 g; **Sól:** 6,82 g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2026-03-30		
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. Parówki jedynecki premium 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	8. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1% 9. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% 10. Ziemniaki 280.00g 11. Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 12. Jabłko 150.00g 13. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 14. 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. Pasta z wędliny 80.00g składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 63%, Jaja kurze całe 26%, Margaryna MR Słynne 11% 5. Pomidor 100.00g 6. 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 nie ze wsi kabanos 30.00g [składniki: Połędwica 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: Mandarynki 130.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2167,3 kcal; **Białko:** 96,1 g; **Węglowodany:** 287,25 g; **w tym Cukry:** 55,77 g; **Tłuszcze:** 77,9 g; **NKT:** 20,5 g; **Błonnik:** 33,71 g; **Sól:** 6,05 g