

JADŁOSPIS 01.03.2026r. - 10.03.2026r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Niedziela, 2026-03-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Polędwica sopocka 50.00g - Pomidor 50.00g - Ogórek 50.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0% Kotlet schabowy panierowany. Smażony 120.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 73%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Bulka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 3%, Pieprz czarny mielony 0% - Ziemniaki 250.00g - Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% - Pomarańcza 200.00g Chałka 50.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g - Szynka wiejska 50.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 0% tłuszczu 150.00g, Otręby pszenne 20.00g		
II śniadanie: Melon 100.00g		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2117 kcal; **Białko:** 89,5 g; **Węglowodany:** 264,95 g; **w tym Cukry:** 82,3 g; **Tłuszcze:** 85,3 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 34,76 g; **Sól:** 5,25 g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-03-02		
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 baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Serek homogenizowany waniliowy 150.00g 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. 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. Udko z kurczaka duszone 150.00g 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% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka z porów z jabłkami 150.00g składniki: Por 55%, Jabłko 27%, Śmietana 18% tłuszczu 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Cukier 1% 5. Mandarynki 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. 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.] 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Papryka żółta 100.00g 6. 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 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		
Podwieczorek: Winogrona 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2189,9 kcal; **Białko:** 109,7 g; **Węglowodany:** 282,84 g; **w tym Cukry:** 79,67 g; **Tłuszcze:** 74,7 g; **NKT:** 16,2 g; **Błonnik:** 26,63 g; **Sól:** 4,99 g

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-03-03		
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. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Polędwica sopocka 50.00g 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 6. Papryka czerwona 90.00g 7. Rukola 10.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, Śmietana 12% tłuszczu 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Boczek wędzony 5%, Mąka pszenna typ 500 4%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 2. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Sos koperkowo-jogurtowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 93%, Koper ogrodowy 7% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Surówka kopenhaska 150.00g składniki: sałata lodowa 43%, Marchew 18%, Ogórek konserwowy 12%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%, Cebula 9%, Musztarda 3%, Pietruszka liście 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1% 6. Melon 100.00g 7. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Kielbasa drobiowa 50.00g 4. Ser żółty gouda 30.00g 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 musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2292,7 kcal; **Białko:** 106,7 g; **Węglowodany:** 313,1 g; w tym **Cukry:** 65,01 g; **Tłuszcze:** 76,6 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 38,16 g; **Sól:** 4,58 g

Dzień: 4 - Środa, 2026-03-04		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Bulka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. 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.] 6. Miód pszczeli 30.00g 7. Rzodkiewka 90.00g 8. Roszonka 10.00g	1. Kapuśniak ze słodkiej kapusty 350.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Kapusta biała 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Cebula 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Mąka pszenna typ 500 0%, Cukier 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% 2. Gulasz mięsny z warzywami duszony 220g składniki: Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%, 3. Kasza gryczana 120.00g 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 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Salatka makaronowa z wędliną i szczypiorkiem 150.00g składniki: Szynka konserwowa drobiowa 30%, Brokuły mrożone 25%, Makaron dwujajeczny 19%, Cebula 10%, Majonez Roleski 8%, Jaja gotowane 6%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny mielony 1% 4. Papryka żółta 100.00g 5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g, Chalka 50.00g		
Podwieczorek: koktajl : Kefir 2% tłuszczu 200.00g , Truskawki 50.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2467,9 kcal; **Białko:** 87,8 g; **Węglowodany:** 345,13 g; **w tym Cukry:** 79,75 g; **Tłuszcze:** 88,5 g; **NKT:** 16,9 g; **Błonnik:** 30,42 g; **Sól:** 3,82 g

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-03-05		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Bulka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g 6. Ogórek 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Marchew 25%, Kasza jęczmienna perłowa 19% , Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, Seler korzeniowy 3% , Cebula 2%, Por 2% 2. Kotlet pożarski 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 9% , Jaja kurze całe 6% , Kajzerki 6% , Bulka tarta 6% , Pietruszka liście 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Warzywa gotowane oprószane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Marchew 31%, Kalafior mrożony 31%, Bulka tarta 7% 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Ogonówka 50.00g 4. Ser żółty gouda 30.00g 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: Rogal maślany 55.00g , Melon 100.00g		
Podwieczorek: Winogrona 100.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2573,3 kcal; **Białko:** 116,4 g; **Węglowodany:** 349,38 g; **w tym Cukry:** 74,18 g; **Tłuszcze:** 86,8 g; **NKT:** 15,5 g; **Błonnik:** 35,56 g; **Sól:** 4,71 g

Dzień: 6 - Piątek, 2026-03-06		
I śniadanie	obiad	Kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach 50.00g - Miód pszczeli 30.00g - Rzodkiewka 90.00g - Rukola 10.00g	Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Szpinak mrożony 18%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Ryż brązowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% - Miruna filety panierowane smażone 120.00g składniki: miruna 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, bulka tarta 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% - Ziemniaki 250.00g - Mix sałat z jogurtem 58.00g składniki: Mix sałat 60% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 34%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 1% - Mandarynka 65.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ser żółty gouda 50.00g - Papryka czerwona 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Otręby pszenne 30.00g		
II śniadanie: Biszkopty okrągłe 20.00g , Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2148,8 kcal; **Białko:** 86,1 g; **Węglowodany:** 275,89 g; **w tym Cukry:** 77,48 g; **Tłuszcze:** 85,6 g; **NKT:** 25,8 g; **Błonnik:** 35,06 g; **Sól:** 4,85 g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-03-07		
I śniadanie	obiad	Kolacja
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa grochowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, Seler korzeniowy 5%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Boczek wędzony 1%, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Kaszotto z kaszy gryczanej z pieczarkami, papryką i zielonym groszkiem 220.00g składniki: Kasza gryczana 31%, Wieprzowina szynka surowa 24%, Papryka czerwona 17%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Groszek zielony 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 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%, Bazyliia suszona 0% 4. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Rzodkiew biała 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% 5. Gruszka 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Schab pieczony z rękawa 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Papryka czerwona mielona ostra 1%, Majeranek suszony 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz ziołowy 0%, Liść laurowy 0% 4. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ogórek 100.00g 6. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tl. 5.00g, Piers gotowana z indyka 30.00g		
II śniadanie: : Chalka zdobiona 50.00g, Winogrona 80.00g		
Podwieczorek: koktajl : Kefir 2% tłuszczu 200.00g, Truskawki mrożone 50.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2179,8 kcal; **Białko:** 89,7 g; **Węglowodany:** 274,38 g; **w tym Cukry:** 63,91 g; **Tłuszcze:** 86 g; **NKT:** 18 g; **Błonnik:** 25,5 g; **Sól:** 4,66 g

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-03-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ogonówka 50.00g - Papryka czerwona 100.00g 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.]	Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Marchew 10%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Cukier 0% Schab pieczony z rękawa 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Papryka czerwona mielona ostra 1%, Majeranek suszony 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz ziółowy 0%, Liść laurowy 0% - Ziemniaki 250.00g - Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0% - Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Pierś gotowana z indyka 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Ogórek 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 0% tłuszczu 150.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2048 kcal; **Białko:** 90,8 g; **Węglowodany:** 260,99 g; **w tym Cukry:** 89,79 g; **Tłuszcze:** 76,4 g; **NKT:** 14,3 g; **Błonnik:** 23,85 g; **Sól:** 3,58 g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-03-09		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Kura w galarecie 50.00g składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2% 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 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%	1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5% 2. Bigos popularny 250.00g składniki: Kapusta biała 63%, Wieprzowina łopatka 19%, Marchew 10%, Wieprzowina boczek bez kości 3%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koncentrat pomidorowy 30% 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Melon 100.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Pasta z ryby z marchewką 80.00g składniki: Miruna 51%, Marchew 25%, Cebula 13%, Pietruszka korzeń 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Rzodkiewka 100.00g 5. 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: koktajl : Kefir 2% tłuszczu 200.00g , Banan 50.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2410,7 kcal; **Białko:** 106,2 g; **Węglowodany:** 315,53 g; **w tym Cukry:** 69,24 g; **Tłuszcze:** 88,5 g; **NKT:** 21,2 g; **Błonnik:** 36,66 g; **Sól:** 3,78 g

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-03-10		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Papryka czerwona 90.00g 7. Roszponka 10.00g	1. Barszcz ukraiński 400.00g składniki: Burak 25%, Woda wodociągowa 23%, Ziemniaki średnio 13%, Kapusta biała 13%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, Pietruszka korzeń 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 0% 2. Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. Duszone 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Mięso z pierśi kurczaka bez skóry 25%, Cebula 17%, Bulki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Jaja kurze całe 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 3. Sos pieczarkowy 20.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Mix sałat [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 50%, Rzodkiewka 29%, Kefir 2% tłuszczu 14%, Szczypiorek 7% 6. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. 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 morską.] 4. Ser żółty gouda 30.00g 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 musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Winogrona 100.00g		
Podwieczorek: Rogal maślany 55.00g , Jabłko 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2202,4 kcal; **Białko:** 86,8 g; **Węglowodany:** 279,7 g; **w tym Cukry:** 70,07 g; **Tłuszcze:** 88,2 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 29,22 g; **Sól:** 4,29 g