

JADŁOSPIS 31.03.2026r. - 09.04.2026r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Wtorek, 2026-04-31		
I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Płatki owsiane 30.00g 8. Miód pszczeli 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa tradycyjna 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 14%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Ziemniaki średnio 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 90.00g składniki: Wieprzowina łopatką 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Ja-ja kurze całe 6% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Kasza jęczmienna na sypko 93.00g składniki: kasza jęczmienna perłowa 97%, Margaryna MR roślinne 3% 5. Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różpionka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 6. Pomarańcza 200.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 3. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna z cukrem 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: 2209,8 kcal; **Białko:** 89 g; **Węglowodany:** 319,38 g; w tym **Cukry:** 72,25 g; **Tłuszcze:** 68,2 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 18,91 g; **Sól:** 6,01 g

Dzień: 2 - Środa, 2026-04-01

I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g Pomidor 90.00g Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 11%, Pietruszka korzeń 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0% Klopsiki drobiowe duszone 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1%, Przyprawa Jarzynka 0% Sos pomidorowy 30.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% Ziemniaki średnio 280.00g Surówka z marchwi i jabłek 150.00g składniki: Marchew 52%, Jabłko 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%, Cukier 1% Ciasto drożdżowe 50.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: Miruna 58%, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0% Pomidor 100.00g Jogurt naturalny 0% tłuszczu 150.00g Płatki owsiane 25.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%

II kolacja: **Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szyńka z piersi kurczaka 30.00g**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2284,3 kcal; **Białko:** 120,3 g; **Węglowodany:** 321,07 g; **w tym Cukry:** 93,45 g; **Tłuszcze:** 62,9 g; **NKT:** 13,9 g; **Błonnik:** 24,19 g; **Sól:** 4,73 g

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-04-02		
I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Polędwica sopocka 60.00g 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Mandarynka 65.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g składniki: Truskawki mrożone 44%, Makaron bez jajeczny 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%, Cukier 4%, Margaryna MR Słynne 1%, Cukier waniliowy 0% 3. Sok pomidorowy 250.00g 4. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 3. Schab. Pieczony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Schab. pieczony 30.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2038,3 kcal; **Białko:** 80,9 g; **Węglowodany:** 324,8 g; **w tym Cukry:** 87,34 g; **Tłuszcze:** 51 g; **NKT:** 13,1 g; **Błonnik:** 21,92 g; **Sól:** 4,67 g

Dzień: 4 - Piątek, 2026-04-03		
I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3% Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0% Ziemniaki średnio 280.00g Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7% Pomarańcza 120.00g Herbatniki 40.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Serek wiejski lekki 150.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: : Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Ser twarogowy półtłusty 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2283 kcal; **Białko:** 114,4 g; **Węglowodany:** 315,03 g; **w tym Cukry:** 77,86 g; **Tłuszcze:** 69,3 g; **NKT:** 19,4 g; **Błonnik:** 29,57 g; **Sól:** 4,44 g

Dzień: 5 - Sobota, 2026-04-04		
I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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 musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g składniki: Jabłka pieczone 44%, Ryż biały 40%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 2%, Galaretka o smaku truskawkowym 2%, Kisiel o smaku truskawkowym 2% 3. Banan 120.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2069,3 kcal; **Białko:** 81,6 g; **Węglowodany:** 346,14 g; **w tym Cukry:** 103,8 g; **Tłuszcze:** 44,5 g; **NKT:** 8,8 g; **Błonnik:** 21,21 g; **Sól:** 3,24 g

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-04-05		
I śniadanie	Obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Polędwica sopocka 50.00g Pomidor 90.00g Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] Miód pszczeli 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% Ziemniaki 280.00g Brokuł oprószany 150.00g składniki: Brokuły mrożone 86%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%, Cukier 0% Mandarynki 130.00g Ciasto piaskowe 60.00g składniki: Jaja kurze całe 28%, Masło ekstra 23%, Cukier 18%, Mąka pszenna typ 500 18%, Skrobia ziemniaczana 11%, Cukier z prawdziwą wanilią 2% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 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.] Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% Cytryna 2.00g
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne. 5.00g, Ser twarogowy półtłusty 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2248,9 kcal; **Białko:** 92,7 g; **Węglowodany:** 314,04 g; w tym **Cukry:** 81,22 g; **Tłuszcze:** 74 g; **NKT:** 23,5 g; **Błonnik:** 22,24 g; **Sól:** 5,52 g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-04-06		
I śniadanie	Obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka z piersi kurczaka 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 90.00g Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 18%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Udka z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0% Ziemniaki 280.00g Kalafior oprószony 150.00g składniki: Kalafior mrożony 86%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7%, Sól biała 0%, Cukier 0% Pomarańcza 120.00g Ciasto piaskowe 60.00g składniki: Jaja kurze całe 28%, Masło ekstra 23%, Cukier 18%, Mąka pszenna typ 500 18%, Skrobia ziemniaczana 11%, Cukier z prawdziwą wanilią 2% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka 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.] Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% Cytryna 2.00g
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 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.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2263,9 kcal; **Białko:** 107,1 g; **Węglowodany:** 297,94 g; **w tym Cukry:** 95,38 g; **Tłuszcze:** 76,4 g; **NKT:** 23,1 g; **Błonnik:** 22,18 g; **Sól:** 6,17 g

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-04-07

I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. 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.] 5. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa chłopska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 10%, Mąka pszenna typ 500 8%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jaja kurze całe 1%, Przyprawa Jarzynka 0%, Majeranek suszony 0% 2. Szynka 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. Ciasto drożdżowe 50.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 3. Polędwica z piersi indyka 50.00g 4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
<p>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2384,7 kcal; **Białko:** 96,1 g; **Węglowodany:** 327,36 g; w tym **Cukry:** 71,9 g; **Tłuszcze:** 82,2 g; **NKT:** 20 g; **Błonnik:** 24,71 g; **Sól:** 6,48 g

Dzień: 9 - Środa, 2026-04-08

I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 4. Polędwica sopocka 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Jabłko 150.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Pulpety rybne 100.00g pieczone składniki: miruna 77%, bulki pszenne zwykłe 15%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane oprószone 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR słynne 7% 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 3. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2%
<p>II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2041,4 kcal; **Białko:** 86,7 g; **Węglowodany:** 319,73 g; w tym **Cukry:** 91,25 g; **Tłuszcze:** 52,1 g; **NKT:** 14,6 g; **Błonnik:** 27,11 g; **Sól:** 6,07 g

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-04-09		
I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ogonówka 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser twarogowy półtłusty 50.00g Jabłko 150.00g Miód pszczeli 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Kalafior 20%, Marchew 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% Pieczeń rzymska 100.00g pieczona składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bulki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bulka tarta 10%, Sól biała 0% Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% Ziemniaki 280.00g Salata z kefirem 47.00g składniki Mix sałat [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 75%, Kefir 2% tłuszczu 21%, Koper ogrodowy 4% Drożdźówka z serem 80.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka gotowana 50.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Płatki owsiane 30.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2325,8 kcal; **Białko:** 91,9 g; **Węglowodany:** 371,25 g; w tym **Cukry:** 86,91 g; **Tłuszcze:** 57,4 g; **NKT:** 13,3 g; **Błonnik:** 21,78 g; **Sól:** 5,05 g