

JADŁOSPIS 31.03.2026r. - 09.04.2026r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Wtorek, 2026-03-31		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 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. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 5. Papryka czerwona 90.00g 6. Roszponka warzywna 10.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Płatki owsiane 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, Seler korzeniowy 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Boczek wędzony 1%, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bulki pszenne zwykłe 16%, Ja-ja kurze całe 6% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 43%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%, Pieprz czarny mielony 2% 4. Kasza jęczmienna na sypko 93.00g składniki: kasza jęczmienna perłowa 97%, Margaryna MR roślinne 3% 5. Surówka mix sałat 43.00g składniki: Mix sałat 81% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Pieprz czarny mielony 2% 6. Mandarynki 130.00g 7. Chalki zdobne 50.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Kiwi 80.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2302 kcal; **Białko:** 90,9 g; **Węglowodany:** 298,35 g; **w tym Cukry:** 66,86 g; **Tłuszcz:** 87,8 g; **NKT:** 19,9 g; **Błonnik:** 23,01 g; **Sól:** 5,05 g

Dzień: 2 - Środa, 2026-04-01

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 2. Bulki pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 6. Miód pszczeli 30.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 	<ol style="list-style-type: none"> 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 pożarski 150.00g smażony składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Masło prawdziwe 82% tł. 9%, Jaja kurze całe 6%, Kajzerki 6%, Bulka tarta 6%, Pietruszka liście 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka z cukinii i marchewki 150.00g składniki: Cukinia 58%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Śmietana 18% tłuszczu 6%, Pieprz czarny mielony 1% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: Miruna 51%, Marchew 25%, Cebula 13%, Pietruszka korzeń 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Jogurt naturalny 0% 150.00g 5. Musli pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5% 6. Rzodkiewka 100.00g 7. 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 z piersi kurczaka 30.00g		
II śniadanie: Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g, Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Winogrona 80.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2370,2 kcal; **Białko:** 119 g; **Węglowodany:** 299,97 g; w tym **Cukry:** 80,83 g; **Tłuszcze:** 83,1 g; **NKT:** 14,1 g; **Błonnik:** 27,22 g; **Sól:** 4,46 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 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Polędwica sopocka 50.00g 5. Papryka czerwona 90.00g 6. Rukola 10.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa gulaszowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 26%, Mięso gulaszowe z indyka 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Cebula 5%, Papryka żółta 5%, Papryka czerwona 5%, Kukurydza konserwowa 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Czosnek 0% 2. Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g składniki: Truskawki mrożone 45%, Makaron bez jajeczny 34%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%, Margaryna MR Słynne 1%, Cukier waniliowy 0% 3. Melon 100.00g 4. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Schab pieczony 60.00g 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. Ser żółty gouda 30.00g 5. Ogórek 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: Ciasto drożdżowe 40.00g , Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2177 kcal; **Białko:** 87,4 g; **Węglowodany:** 292,4 g; w tym **Cukry:** 57,21 g; **Tłuszcze:** 78,6 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 25,24 g; **Sól:** 3,96 g

Dzień: 4 - Piątek, 2026-04-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Platki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Platki orkiszowe pełnoziarniste 14% Bulka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% Szczypiorek 5.00g Rzodkiewka 90.00g Roszonka warzywna 10.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Ryż biały 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Kalafior 5%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 5%, Brokuły 5%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 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 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% Herbatniki 40.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g Papryka żółta 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Platki owsiane 25.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2270,7 kcal; **Białko:** 96 g; **Węglowodany:** 302,07 g; **w tym Cukry:** 62,41 g; **Tłuszcze:** 81,2 g; **NKT:** 14,1 g; **Błonnik:** 26,31 g; **Sól:** 3,46 g

Dzień: 5 - Sobota, 2026-04-04		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jaglane na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Fasola biała nasiona suche 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Por 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Boczek wędzony 0%, Czosnek 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g składniki: Jabłka pieczone 48%, Ryż biały 43%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10% 3. Melon 100.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Ser żółty gouda 50.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		
II śniadanie: koktajl: Kefir 2% tłuszczu 200.00g , Banan 50.00g		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2291,2 kcal; **Białko:** 92 g; **Węglowodany:** 328,05 g; **w tym Cukry:** 79,08 g; **Tłuszcze:** 73,8 g; **NKT:** 17,7 g; **Błonnik:** 26,88 g; **Sól:** 2,65 g

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-04-05		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 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 Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Połędwica sopocka 50.00g Ogórek 90.00g Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem niezabelana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 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% Mandarynki 130.00g Ciasto drożdżowe 50.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 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 bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% Cytryna 2.00g
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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.]		
II śniadanie: Melon 100.00g, Jogurt naturalny bakoma 0% 150.00g		
Podwieczorek: Kiwi 80.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2039,1 kcal; **Białko:** 95,4 g; **Węglowodany:** 258,45 g; **w tym Cukry:** 71,63 g; **Tłuszcze:** 75 g; **NKT:** 13,8 g; **Błonnik:** 26,13 g; **Sól:** 5,71 g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-04-06		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 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 Szynka z piersi kurczaka 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100g Pomidor 90.00g Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] Jogobella 8 zbóż zott brzoskwi- niowy 200.00g [składniki: Jogurt brzo- skwiniowy z ośmioma zbożami. Składniki: jo- gurt*, owoce 8,5% (brzoskwinie, sok brzoskwi- niowy z koncentratu), cukier, zboża 2,5% (owies, jęczmień, ryż płatki z pszenicy, płatki z żyta, pro- so, gryka, kasza z pszenicy orkisz), aromat. * za- wiera składniki pochodzące z mleka oraz żywe kultury bakterii.] 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodo- ciągową 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0% Udko z kurczaka duszone 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 98%, Czosnek 1%, Zioła pro- wansalskie 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0% Marchew z groszkiem 150.00g składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, Bulka tarta 2%, Masło prawdziwe 82% tł. 2% Pomarańcza 120.00g Ciasto piaskowe 50.00g składniki: Jaja kurze całe 28%, Masło ekstra 23%, Cukier 18%, Mąka pszen- na typ 500 18%, Skrobia ziemniaczana 11%, Cukier z prawdziwą wanilią 2% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Szynka sołtysa warmiok 50.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpoli- fosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.] Ogórek 100.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodo- ciągową 99%, 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.]		
II śniadanie: : Mandarynka 65.00g		
Podwieczorek: Winogrona 80.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2285 kcal; **Białko:** 112,3 g; **Węglowodany:** 271,17 g; w tym **Cukry:** 88,57 g; **Tłuszcze:** 89,1 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 25,51 g; **Sól:** 5,26 g

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-04-07

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ogonówka 50.00g Papryka czerwona 100.00g Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 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% Gołąbki siekane 150.00g duszone składniki: Kapusta biała 43%, Wieprzowina łopatką 34%, Ryż biały 9%, Cebula 9%, Mąka pszenna typ 500 3%, Bulka tarta 2%, Jaja kurze całe 1%, Pieprz czarny mielony 0% Ziemniaki 250.00g Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Polędwica z piersi kurczaka 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 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: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g , Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2183,6 kcal; **Białko:** 88,6 g; **Węglowodany:** 305,16 g; **w tym Cukry:** 74,62 g; **Tłuszcze:** 74,3 g; **NKT:** 14 g; **Błonnik:** 30,2 g; **Sól:** 5,19 g

Dzień: 9 - Środa, 2026-04-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Bulka pszenna zwykła 70.00g 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. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 7. Pomidor 90.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kapuśniak ze słodkiej kapusty 400.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Kapusta biała 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Boczek wędzony 5%, Cebula 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Cukier 0% 2. Kotlet rybny 120.00g smażony 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 ogórków kiszonych 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 83%, Cebula 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Musztarda 5%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Mandarynka 65.00g 6. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Szynka konserwowa drobniowa 50.00g 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: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: koktajl : Kefir 2% tłuszczu 200.00g , Banan 50.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2169,2 kcal; **Białko:** 96,3 g; **Węglowodany:** 294,75 g; **w tym Cukry:** 57,22 g; **Tłuszcze:** 73,7 g; **NKT:** 16,1 g; **Błonnik:** 29,69 g; **Sól:** 6,37 g

Dzień: 10 - Czwartek, 2026-04-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 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 żółty gouda 30.00g 6. Papryka czerwona 90.00g 7. Rukola 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa owocowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Skrobia ziemniaczana 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1% 2. Pieczeń rzymska 100.00g pieczona składniki: Wieprzowina szynka surowa 56%, Cebula 16%, Bulki pszenne zwykłe 11%, Jaja kurze całe 8%, Bulka tarta 8%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% 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. Melon 100.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Paszтет klasyczny sojowy 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 twarogowy półtłusty 100.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
<p>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%</p>		
<p>II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Pomarańcza 120.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Jabłko 150.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2070,7 kcal; **Białko:** 84,9 g; **Węglowodany:** 251,06 g; **w tym Cukry:** 66,23 g; **Tłuszcze:** 86,1 g; **NKT:** 18,7 g; **Błonnik:** 24,29 g; **Sól:** 3,72 g