

JADŁOSPIS 31.03.2026r. - 09.04.2026r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

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. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Płatki owsiane 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%, Bulki pszenne zwykłe 16%, Jaja 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: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 6. Pomidor 100.00g 7. 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: Chrupki kukurydziane 30.00g, Grejpfrut 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2197,1 kcal; **Białko:** 100,8 g; **Węglowodany:** 295,49 g; **w tym Cukry:** 58,81 g; **Tłuszcze:** 73,1 g; **NKT:** 20 g; **Błonnik:** 23,29 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% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ser twarogowy półtłusty 70.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 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 pszena typ 500 10%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% Ziemniaki 280.00g Surówka z marchwi i jabłek 150.00g składniki: Marchew 53%, Jabłko 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g 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% Jogurt naturalny 0% 150.00g Płatki owsiane 25.00g Pomidor 100.00g 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 z piersi kurczaka 30.00g		
II śniadanie: : Seler naciowy słupki 100.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2127,3 kcal; **Białko:** 115,1 g; **Węglowodany:** 291,24 g; **w tym Cukry:** 67,07 g; **Tłuszcze:** 63 g; **NKT:** 13,4 g; **Błonnik:** 32,95 g; **Sól:** 5,47 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 wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Polędwica sopocka 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 pełnoziarnisty z warzywami 263.00g składniki: Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 38%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%, Marchew 8%, Brokuły mrożone 8%, Margaryna MR słynne 1% 3. Sok pomidorowy 250.00g 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. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Schab. pieczony 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach Hochland (mleko) 45.00g 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		
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2027,2 kcal; **Białko:** 89,2 g; **Węglowodany:** 279,74 g; w tym **Cukry:** 60,91 g; **Tłuszcze:** 69 g; **NKT:** 20,8 g; **Błonnik:** 35,36 g; **Sól:** 6,37 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 wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 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: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 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 280.00g Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Mandarynka 65.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2288,8 kcal; **Białko:** 119,5 g; **Węglowodany:** 316,02 g; **w tym Cukry:** 59,22 g; **Tłuszcze:** 69,1 g; **NKT:** 18,7 g; **Błonnik:** 37,9 g; **Sól:** 5,52 g

Dzień: 5 - Sobota, 2026-04-04		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Platki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Serek wiejski naturalny 200.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Ryż z warzywami 250.00g składniki: Ryż biały 42%, Marchew 19%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 19%, Kukurydza konserwowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Margaryna MR Słynne 1% Gruszka 130.00g Wafle ryżowe naturalne 30.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ser żółty gouda 50.00g Pomidor 100.00g 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, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		
II śniadanie: Chrupki kukurydziane 30.00g, Mandarynka 65.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2254,9 kcal; **Białko:** 89,1 g; **Węglowodany:** 340,59 g; w tym **Cukry:** 39,18 g; **Tłuszcze:** 66,7 g; **NKT:** 17,1 g; **Błonnik:** 32,27 g; **Sól:** 4,4 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 wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g 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] 	<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 milony 1%, Sól biała 0%, Cukier 0% Mandarynki 130.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g 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 bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% Cytryna 2.00g
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna MR słynne. 5.00g, Ser twarogowy półtłusty 30.00g		
II śniadanie: Grejpfrut 120.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2033 kcal; **Białko:** 95,5 g; **Węglowodany:** 277,49 g; **w tym Cukry:** 56,64 g; **Tłuszcze:** 67,8 g; **NKT:** 16,8 g; **Błonnik:** 34,75 g; **Sól:** 6,42 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 wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g 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: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee] 	<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 oprósztany 150.00g składniki: Kalafior mrożony 86%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7%, Sól biała 0%, Cukier 0% Pomarańcza 200.00g Wafle ryżowe naturalne 30.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g 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-trójpolidofosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.] Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% Cytryna 2.00g
II kolacja: Chleb żytni razowy 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-trójpolidofosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]		
II śniadanie: Papryka zielona słupki 100.00g, Jogurt naturalny typ grecki s 50.00g		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2119,6 kcal; **Białko:** 109,5 g; **Węglowodany:** 270,07 g; **w tym Cukry:** 63,89 g; **Tłuszcze:** 73,3 g; **NKT:** 18,8 g; **Błonnik:** 29,72 g; **Sól:** 6,44 g

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-04-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 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 pszenicy 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.] Maślanka naturalna 250.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Szynka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0% Ziemniaki 280.00g Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Polędwica z piersi indyka 50.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Pomidor 100.00g 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, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2326,2 kcal; **Białko:** 98,6 g; **Węglowodany:** 308,56 g; **w tym Cukry:** 59,81 g; **Tłuszcze:** 84,8 g; **NKT:** 19,9 g; **Błonnik:** 33,35 g; **Sól:** 7,52 g

Dzień: 9 - Środa, 2026-04-08

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Kura w galarecie 60.00g składniki: Kurczak tuszka 70%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 90.00g Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 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% Pulpety rybne pieczone 100.00g składniki: miruna 77%, bułki pszenne zwykłe 15%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Ziemniaki 280.00g Warzywa gotowane oprószone 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, Bulka tarta 7%, Margaryna Mr słynne 7% Pomarańcza 120.00g Wafle ryżowe naturalne 30.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka konserwowa drobiowa 50.00g Pomidor 100.00g 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: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2227,3 kcal; **Białko:** 106,3 g; **Węglowodany:** 327,66 g; **w tym Cukry:** 46,99 g; **Tłuszcze:** 61,5 g; **NKT:** 17,5 g; **Błonnik:** 31,37 g; **Sól:** 6,3 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. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Ogonówka 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Ogórek 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 10%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% 2. Pieczeń rzymska 100.00g pieczona składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bułki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bulka tarta 10%, Sól biała 0% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Sałata 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% 6. Gruszka 130.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka gotowana 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Płatki owsiane 30.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g (b/cukru)		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2048,7 kcal; **Białko:** 93,3 g; **Węglowodany:** 296,72 g; **w tym Cukry:** 51,27 g; **Tłuszcze:** 60,8 g; **NKT:** 13,6 g; **Błonnik:** 29,65 g; **Sól:** 5,63 g