

JADŁOSPIS 10.04.2026r. - 19.04.2026r.
DIETA PODSTAWOWA

Dzień: 1 - Piątek, 2026-04-10		
I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 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. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Serek wiejski naturalny 200.00g 7. Papryka żółta 90.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Seler korzeniowy 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Boczek wędzony 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0% 2. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 3. Sos szczypiorkowo - jogurtowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 48%, Majonez 32%, Szczypiorek 16%, Musztarda sarepska 3%, Pieprz czarny mielony 2% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 14%, Cebula 7%, Majonez 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Cukier 2%, Sól biała 0% 6. Ciasto drożdżowe 50.00g 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 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Paprykarz szczeciński 100.00g 6. Ogórek 100.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2364,7 kcal; **Białko:** 101,4 g; **Węglowodany:** 327,12 g; w tym **Cukry:** 67,62 g; **Tłuszcze:** 79,7 g; **NKT:** 19 g; **Błonnik:** 33,68 g; **Sól:** 7,63 g

Dzień: 2 – Sobota, 2026-04-11		
I śniadanie	Obiad	kolacja
<p>1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. 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.]</p> <p>7. Rzodkiewka 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Barszcz biały 400.00g składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Płatki owsiane 5%, Mąka żytnia 5%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>2. Sos mięsny do makaronu duszony 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 66%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. Makaron bez jajeczny świderki 90.00g</p> <p>4. Margaryna MR słynne 3.00g</p> <p>5. Jabłko 150.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>5. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</p> <p>6. Ogórek 100.00g</p> <p>7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Wafle ryżowe naturalny 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2425,3 kcal; **Białko:** 95,8 g; **Węglowodany:** 347,93 g; w tym **Cukry:** 73,82 g; **Tłuszcze:** 78,6 g; **NKT:** 20,3 g; **Błonnik:** 28,91 g; **Sól:** 5,54 g

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-04-12		
I śniadanie	Obiad	kolacja
<p>1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. Ogonówka 50.00g</p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>9. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>10. Płatki owsiane 20.00g</p>	<p>1. 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%</p> <p>2. Dorsz. kotlet mielony. smażony 100.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 58%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 10%, Bułki pszenne zwykłe 5%, Cebula 5%, Bułka tarta 5%, Jaja kurze całe 3%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, Majonez 9%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>5. Grejpfrut 200.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>7. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>8. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>9. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>10. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</p> <p>11. Pasztet z kurczaka pieczony 70.00g</p> <p>12. Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p> <p>13. Papryka czerwona 90.00g</p> <p>14. Rukola 10.00g</p> <p>15. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g Margaryna MR słynne 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2109,5 kcal; **Białko:** 83,3 g; **Węglowodany:** 316,66 g; w tym **Cukry:** 85,79 g; **Tłuszcze:** 62,6 g; **NKT:** 14,2 g; **Błonnik:** 27,13 g; **Sól:** 6,61 g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-04-13

I śniadanie	Obiad	kolacja
<p>1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. Kielbasa śląska 70.00g</p> <p>7. Chrzan tarty 10.00g</p> <p>8. Pomidor 90.00g</p> <p>9. Roszponka 10.00g</p> <p>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Zupa chłopska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 10%, Mąka pszenna typ 500 8%, Boczek wędzony 5%, Cebula 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jaja kurze całe 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>2. Karkówka duszona w ziołach 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>5. Poledwica sopocka 50.00g</p> <p>6. Ser twarogowy półtłusty 70.00g</p> <p>7. Papryka zielona 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**Wartość energetyczna:** 2321,2 kcal; **Białko:** 89,6 g; **Węglowodany:** 297,69 g; **w tym Cukry:** 53,8 g; **Tłuszcze:** 91,3 g; **NKT:** 25,3 g; **Błonnik:** 25,27 g; **Sól:** 6,42 g

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-04-14		
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 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Pasztet dziadunia (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 70.00g 7. Papryka żółta 90.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<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. Udka 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 280.00g 4. Marchew z groszkiem 150.00g składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, Bulka tarta 2%, Masło prawdziwe 82% tł. 2% 5. Pomarańcza 240.00g 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 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Pasta z wędliny 80.00g składniki: Szyńka delikatesowa z kurczaka 61%, Jaja kurze całe 25%, Majonez 5%, Szczypior 5%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0% 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Ogórek konserwowy 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2404,5 kcal; **Białko:** 110,8 g; **Węglowodany:** 333,87 g; **w tym Cukry:** 69,26 g; **Tłuszcze:** 76,6 g; **NKT:** 18,6 g; **Błonnik:** 32,03 g; **Sól:** 6,91 g

Dzień: 6 - Środa, 2026-04-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. Parówki jedyneczki premium 60.00g</p> <p>7. Ogórek 100.00g</p> <p>8. Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g</p> <p>3. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>4. Ziemniaki 280.00g</p> <p>5. Surówka z kapusty białej z papryką 150.00g składniki: Kapusta biała 66%, Papryka czerwona 17%, Cebula 6%, Majonez 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>6. Herbatniki 40.00g</p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>5. Szynka wiejska 50.00g</p> <p>6. Papryka czerwona 90.00g</p> <p>7. Roszponka 10.00g</p> <p>8. Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Ogonówka 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2299,7 kcal; **Białko:** 90,4 g; **Węglowodany:** 334,99 g; **w tym Cukry:** 82,34 g; **Tłuszcze:** 71,6 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 23,42 g; **Sól:** 5,72 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-04-16		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Baleron gotowany 50.00g Rzodkiewka 90.00g rukola 10.00g Jogobella 8 zbóż 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 0% Befszyk smażony 120.00g składniki: Mięso gulaszowe wołowe 32%, Wieprzowina szynka surowa 32%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Jaja kurze całe 5%, Pieprz czarny mielony 1% Ziemniaki 280.00g 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% Gruszka 130.00g Wafle ryżowe naturalne 30.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Szynka z tłuszczkiem warmiok 50.00g [składniki: Szynka wieprzowa, peklowana, wędzona, parzona. Składniki: mięso wieprzowe 97%, sól, stabilizator-trójjodfosforan sodu, glukoza, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze: octan potasu, mleczan sodu, askorbinian sodu, zagęstnik - przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheumia, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.] Pomidor 100.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4 %, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Szynka z tłuszczkiem warmiok 30.00g [składniki: Szynka wieprzowa, peklowana, wędzona, parzona. Składniki: mięso wieprzowe 97%, sól, stabilizator-trójjodfosforan sodu, glukoza, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze: octan potasu, mleczan sodu, askorbinian sodu, zagęstnik - przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheumia, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2438 kcal; **Białko:** 100 g; **Węglowodany:** 344 g; **w tym Cukry:** 99,52 g; **Tłuszcz:** 79,9 g; **NKT:** 21,3 g; **Błonnik:** 28,76 g; **Sól:** 6,51 g

Dzień: 8 - Piątek, 2026-04-17		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 7. Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g 8. Papryka czerwona 90.00g 9. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 10. Szczypiorek 10.00g 11. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa porowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Por 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. Makaron z kapustą i pieczarkami duszony 250.00g składniki: Kapusta biała 34%, Makaron bez jajeczny świderki 31%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Boczek wędzony 3%, Margaryna MR Słynne 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ciasto drożdżowe 50.00g 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 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g 5. Pasztet 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 morsk.] 6. Ser żółty gouda s 30.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu, Płatki owsiane 20.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2225,7 kcal; **Białko:** 79,4 g; **Węglowodany:** 314,92 g; w tym **Cukry:** 82,27 g; **Tłuszcze:** 77,5 g; **NKT:** 19,4 g; **Błonnik:** 25,12 g; **Sól:** 5,17 g

Dzień: 9 - Sobota, 2026-04-18		
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 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Kabanosy klasyczne 60.00g 7. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 8. Rzodkiewka 50.00g 9. Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Ziemiaki 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%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Mąka pszenna typ 500 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0% 3. Ryż brązowy 90.00g 4. Margaryna mr słynne 3.00g 5. Marchew z brokułem 150.00g składniki: Marchew 53%, Brokuły mrożone 33%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 6%, Sól biała 0%, Cukier 0% 6. Melon 100.00g 7. Kompot ze świeżych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2357,3 kcal; **Białko:** 109,1 g; **Węglowodany:** 341,33 g; **w tym Cukry:** 75,17 g; **Tłuszcze:** 70,1 g; **NKT:** 21,1 g; **Błonnik:** 37,9 g; **Sól:** 7,77 g

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-04-19		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach Hochland (mleko) 45.00g Ogórek 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1% Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 57%, Bulki pszenne zwykłe 15%, Bulka tarta 11%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% Ziemniaki 280.00g Surówka ze świeżych warzyw 150.00g składniki: Pomidor 67%, Cebula 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13% Banan 120.00g Wafle ryżowe naturalne 30.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Szynka gotowana 50.00g Papryka żółta 100.00g Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 20.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2084,7 kcal; **Białko:** 80,3 g; **Węglowodany:** 309,23 g; **w tym Cukry:** 84,74 g; **Tłuszcze:** 63,1 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 21,04 g; **Sól:** 5,75 g