

**JADŁOSPIS 10.04.2026r. – 19.04.2026r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**  
**WĘGLOWODANÓW**

<b>Dzień: 1 - Piątek, 2026-04-10</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>6. Pomidor 90.00g</li> <li>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa jarzynowa bezmleczna 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Kalafior 5%, Brokuły mrożone 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>2. <b>Jaja gotowane 2016 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>3. <b>Sos koperkowo - jogurtowy 30.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 93%</b>, Koper ogrodowy 7%</li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. <b>Marchew oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 87%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR Słynne 7%</b></li> <li>6. Gruszka 130.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Pasta z ryby z marchewką 100.00g</b> składniki: <b>Miruna 58%</b>, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0%</li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Grejpfrut 120.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Sok pomidorowy 250.00g		
II kolacja: <b>chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Ser żółty gouda 30.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2086,6 kcal; **Białko:** 92,4 g; **Węglowodany:** 286,97 g; **w tym Cukry:** 57,57 g; **Tłuszcze:** 71,9 g; **NKT:** 22,3 g; **Błonnik:** 39,39 g; **Sól:** 6,84 g

**Dzień: 2 - Sobota, 2026-04-11**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Parówkowa z kurczaka spizarnia 70.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Ziemniaki średnio 7%, Brokuły 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. <b>Sos mięsny do makaronu duszony 150.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Marchew 31%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Przyprawa Jarzynka 0%</li> <li>3. <b>Makaron bez jajeczny pełnoziarnisty 90.00g</b></li> <li>4. <b>Margaryna MR słynne 3.00g</b></li> <li>5. Jabłko 150.00g</li> <li>6. <b>Maślanka mrągowska naturalna 250.00g</b></li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>5. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. Ogórek 50.00g</li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>

**II śniadanie:** Kiwi 80.00g

**Podwieczorek:** Marchew súpki 100.00g

II kolacja: **Chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g**

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2233,5 kcal; **Białko:** 100,2 g; **Węglowodany:** 288,48 g; w tym **Cukry:** 61,67 g; **Tłuszcz:** 80,4 g; **NKT:** 21 g; **Błonnik:** 22,81 g; **Sól:** 7,33 g

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-04-12		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 50.00g</li> <li>7. Ogórek 50.00g</li> <li>8. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>9. <b>Płatki owsiane 20.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%</li> <li>2. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. <b>Warzywa gotowane 150.00g</b> składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 86%, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR słynne 7%</b></li> <li>5. Pomarańcza 120.00g</li> <li>6. Chrupki kukurydziane 30.00g</li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>5. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie: Seler naciowy słupki 100.00g</b>		
<b>Podwieczorek: Jabłko 150.00g</b>		
<b>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2083,1 kcal; **Białko:** 90,9 g; **Węglowodany:** 286,87 g; w tym **Cukry:** 58,18 g; **Tłuszcze:** 70,6 g; **NKT:** 21,5 g; **Błonnik:** 31,9 g; **Sól:** 6,44 g

**Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-04-13**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Polędwica sopocka 60.00g</b></li> <li>6. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li>2. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</li> <li>5. Mandarynki 130.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Szynka wiejska 60.00g</li> <li>5. <b>Serek wiejski lekki 150.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Pomarańcza 120.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2148 kcal; **Białko:** 108,6 g; **Węglowodany:** 281,66 g; **w tym Cukry:** 64,77 g; **Tłuszcze:** 72,3 g; **NKT:** 22,1 g; **Błonnik:** 32,33 g; **Sól:** 6,74 g

**Dzień: 5 - Wtorek, 2026-04-14**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Pomidor 90.00g</li> <li>8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b></li> <li>2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Kalafior mrożony 87%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR słynne 6%</b></li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Pasta z wędliny 80.00g</b> składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 63%, <b>Jaja kurze całe 26%</b>, <b>Margaryna MR Słynne 11%</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Mandarynki 130.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Jabłko 150.00g		
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2356,2 kcal; **Białko:** 105,4 g; **Węglowodany:** 312,23 g; w tym **Cukry:** 49,69 g; **Tłuszcze:** 83,2 g; **NKT:** 22,4 g; **Błonnik:** 31,94 g; **Sól:** 6,54 g

**Dzień: 6 – Środa, 2026-04-15**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Parówki jedyneczki premium 60.00g</b></li> <li>6. Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach (<b>mleko</b>) 45.00g</li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 8%</b>, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>2. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Brokuł mrożony 87%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR słynne 6%</b></li> <li>5. Grejpfrut 120.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Pasztet drobiowy podlaski 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Gruszka 130.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Marchew słupki 100.00g		
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2008,2 kcal; **Białko:** 82,1 g; **Węglowodany:** 279,74 g; **w tym Cukry:** 56,41 g; **Tłuszcze:** 69 g; **NKT:** 21,1 g; **Błonnik:** 30,33 g; **Sól:** 6,3 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-04-16		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka 60.00g</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li><b>Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 78%, <b>Bulki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Ja-ja kurze całe 6%</b></li> <li><b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17%</li> <li>Gruszka 130.00g</li> <li>Wafle ryżowe naturalne 30.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>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.]</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li><b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbatka czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Kisiel o smaku owocowym 200.00g, Kiwi 80.00g		
<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: <b>chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, margaryna MR słynne 5.00g, Schab na kartki zpm ruda śląska 30.00g</b> [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.]		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2247,4 kcal; **Białko:** 101,8 g; **Węglowodany:** 314,24 g; w tym **Cukry:** 61,72 g; **Tłuszcze:** 71,2 g; **NKT:** 19,2 g; **Błonnik:** 29,16 g; **Sól:** 6,24 g

**Dzień: 8 - Piątek, 2026-06-17**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>7. <b>Mix sałat 10.00g</b> [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>8. <b>Pomidor 90.00g</b></li> <li>9. <b>Herbata czarna bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 10%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</b></li> <li>2. <b>Makaron duszony z warzywami 250.00g</b> składniki: <b>Makaron bez jajeczny świderki 34%, Wieprzowina szynka surowa 19%, Marchew 19%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 19%, Kukurydza konserwowa 8%, Margaryna MR Słynne 1%</b></li> <li>3. <b>Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g</b> składniki: <b>Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</b></li> <li>4. <b>Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</b></li> <li>5. <b>Kompot ze świeżych 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></li> <li>5. <b>Pomidor 100.00g</b></li> <li>6. <b>Herbata czarna bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</b></li> </ol>
<b>II śniadanie: Pomarańcza 120.00g</b>		
<b>Podwieczorek: sok pomidorowy 250.00g</b>		
<b>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2173,4 kcal; **Białko:** 95,9 g; **Węglowodany:** 287,64 g; **w tym Cukry:** 52,67 g; **Tłuszcze:** 77,2 g; **NKT:** 23,5 g; **Błonnik:** 28,22 g; **Sól:** 5,32 g

<b>Dzień: 9 - Sobota, 2026-04-18</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>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.]</li> <li><b>Maślanka naturalna 250.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa chłopska 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 10%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Jaja kurze całe 1%</b>, Przyprawa Jarzynka 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>Ryż brązowy 90.00g</li> <li><b>Margaryna MR słynne 3.00g</b></li> <li><b>Marchew oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 87%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR Słynne 7%</b></li> <li>Wafle ryżowe naturalne 30.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Szynka z piersi kurczaka 50.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Gruszka 130.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2094,9 kcal; **Białko:** 99,3 g; **Węglowodany:** 307,74 g; **w tym Cukry:** 65,61 g; **Tłuszcze:** 59 g; **NKT:** 16,3 g; **Błonnik:** 32,44 g; **Sól:** 6,57 g

**Dzień: 10 – Niedziela, 2026-04-19**

I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Pomidor 50.00g</li> <li>8. Ogórek 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. Szynka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR słynne 6%</b></li> <li>5. Jabłko 150.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka gotowana 60.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Chrupki kukurydziane 30.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Marchew słupki 100.00g		
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2175,4 kcal; **Białko:** 96,9 g; **Węglowodany:** 274,15 g; w tym **Cukry:** 53,66 g; **Tłuszcze:** 83,4 g; **NKT:** 22 g; **Błonnik:** 29,81 g; **Sól:** 4,91 g