

**JADŁOSPIS 30.04.2026r. - 09.05.2026r.**  
**DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ**

Dzień: 1 - Czwartek, 2026-04-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><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><b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Schab nie ze wsi kabanos 50.00g</b> [składniki: Połędwica wysokowydajna wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody. Pakowana w atmosferze ochronnej. Składniki: Mięso wieprzowe 86%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, glukoza, stabilizator: E316, wzmacniacz smaku: E621, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacze: E316, hydrolizat białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać <b>gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.</b>]</li> <li><b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 65%, Marchew 13%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Bitki wieprzowe duszone 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatkowa 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Ziemniaki 250.00g</li> <li>Warzywa gotowane 170.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, <b>Bulka tarta 7%</b>,</li> <li>Jabłko 150.00g</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>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 60.00g</b> [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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białka <b>mleka</b>, białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: <b>soję, gluten, seler, gorczycę.</b>]</li> <li>Ogórek 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		
II śniadanie: Winogrona 100.00g, <b>Biszkopty okrągłe 20.00g</b>		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Marchew słupki 100.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2161,2 kcal; **Białko:** 99,7 g; **Węglowodany:** 267,28 g; w tym **Cukry:** 77,43 g; **Tłuszcze:** 83,8 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 30,92 g; **Sól:** 4,71 g

<b>Dzień: 2 - Piątek, 2026-05-01</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
1. <b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b> , Ryż biały 10% 2. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b> 3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b> 4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b> 5. Miód pszczeli 30.00g 6. Ogórek 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%,	1. <b>Zupa grochowa 350.00g</b> składniki: Ziemiaki średnio 46%, <b>Seler korzeniowy 12%</b> , Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, <b>Boczek wędzony 3%</b> , Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0% 2. <b>Makaron pełnoziarnisty z serem feta i szpinakiem gotowany 220.00g</b> składniki: <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny 33%</b> , Szpinak mrożony 33%, <b>Ser typu Feta 16%</b> , <b>Śmietana 18% tłuszczu 16%</b> , Czosnek 2%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 4. Mandarynki 130.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. <b>Bulka grahamka 50.00g</b> 2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b> 3. <b>Pasta z makreli 97.00g</b> składniki: <b>Makrela wędzona 62%</b> , Cebula 21%, <b>Jaja gotowane 12%</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b> , Szczypiorek 5% 4. Rzodkiewka 100.00g 5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		
II śniadanie: Gruszka 130.00g, Galaretko o smaku owocowym 200.00g		
Podwieczorek: <b>Herbatniki 20.00g</b> , Melon 100.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2247,2 kcal; **Białko:** 89,6 g; **Węglowodany:** 287,93 g; **w tym Cukry:** 65,71 g; **Tłuszcze:** 88,5 g; **NKT:** 21,7 g; **Błonnik:** 30,21 g; **Sól:** 4,82 g

**Dzień: 3 - Sobota, 2026-05-02**

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</p> <p>2. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>4. <b>Pasztet klasyczny sojowy sante 56.00g</b> [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.]</p> <p>5. <b>Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%</p> <p>6. <b>Jabłko 150.00g</b></p> <p>7. <b>Pomidor 100.00g</b></p> <p>8. <b>Herbata czarna bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa szczawiowa z ziemniakami 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></p> <p>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Cebula 17%, <b>Bulki pszenne zwykłe 13%</b>, <b>Jaja kurze całe 9%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. <b>Sos koperkowy 30.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></p> <p>4. <b>Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 120.00g</b> składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>5. <b>Surówka ze świeżych warzyw 150.00g</b>, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</p> <p>6. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>3. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>5. <b>Ogórek 100.00g</b></p> <p>6. <b>Herbata czarna bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki mrożone 50.00g, <b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</b>		
Podwieczorek: <b>Ciasto drożdżowe 40.00g, Pomarańcza 120.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2332,5 kcal; **Białko:** 97,5 g; **Węglowodany:** 295,62 g; **w tym Cukry:** 68,13 g; **Tłuszcze:** 90,4 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 27,22 g; **Sól:** 4,42 g

<b>Dzień: 4 - Niedziela, 2026-05-03</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><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><b>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</li> <li>Ogórek 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, <b>Makaron dwujajeczny 20%</b>, Pietruszka korzeń 13%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%</li> <li>Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 250.00g</li> <li>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%</li> <li>Melon 100.00g</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>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>Schab pieczony z rękawa 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 ziółowy 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b> , Płatki kukurydziane 25.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym 200.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Banan 60.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2192,7 kcal; **Białko:** 102,5 g; **Węglowodany:** 261,85 g; **w tym Cukry:** 64,02 g; **Tłuszcze:** 87 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 24,31 g; **Sól:** 4 g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-05-04		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b> 3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b> 4. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: Jaja kurze całe 100% 5. <b>Pasztet drobiowy podlaski drosed 50.00g</b> 6. Jabłko 150.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. <b>Zupa jarzynowa 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 42%, Kalafior 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 6%, <b>Seler korzeniowy 4%</b> , Por 4%, Kapusta biała 4%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b> , Pietruszka liście 1% 2. <b>Śmietana 12% tłuszczu 15.00g</b> 3. <b>Zrazy wieprzowe smażone 90.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 52%, Cebula 15%, <b>Bulki pszenne zwykłe 10%</b> , <b>Jaja kurze całe 7%</b> , <b>Bulka tarta 7%</b> , <b>Mąka pszenna typ 500 7%</b> , Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% 4. Kasza jęczmienna perłowa kupiec 120.00g 5. <b>Sos pieczarkowy 30.00g</b> składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 7%</b> , <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b> , Pieprz czarny mielony 0% 6. Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 7. Gruszka 130.00g 8. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. <b>Bulka pszenna zwykła 70.00g</b> 2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b> 3. <b>Szynka gotowana 50.00g</b> 4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b> 5. Ogórek 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b> z <b>musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		
II śniadanie: <b>Biszkopty okrągłe 20.00g</b> , Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Mandarynki 130.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2467,6 kcal; **Białko:** 89,1 g; **Węglowodany:** 358,69 g; w tym **Cukry:** 77,43 g; **Tłuszcze:** 81,2 g; **NKT:** 15,5 g; **Błonnik:** 27,55 g; **Sól:** 4,78 g

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-05-05		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<p>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></p> <p>2. <b>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>4. <b>Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%</p> <p>5. Rzodkiewka 100.00g</p> <p>6. <b>Serek wiejski lekki Piątnica (mleko) 150.00g</b></p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa z botwiną 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 39%, Ziemniaki średnio 25%, Botwina 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Por 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. <b>Kotlet rybny z boczkiem 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 53%</b>, Cebula 13%, <b>Boczek wędzony 13%</b>, <b>Jaja kurze całe 7%</b>, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 7%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki średnio 250.00g</p> <p>4. <b>Surówka z selera, jabłka i marchwi 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 28%</b>, Jabłko 28%, Marchew 28%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>5. Melon 100.00g</p> <p>6. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></p> <p>3. Szynkówka wieprzowa 50.00g</p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></p> <p>5. Ogórek 100.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g</b>, <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g</b>, 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.]</p>		
<p>II śniadanie: <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b>, Gruszka 150.00g</p>		
<p>Podwieczorek: <b>Ciasto drożdżowe 60.00g</b>, Jabłko 70.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2362,2 kcal; **Białko:** 119,9 g; **Węglowodany:** 307,42 g; **w tym Cukry:** 68,52 g; **Tłuszcze:** 79,9 g; **NKT:** 20,4 g; **Błonnik:** 33,64 g; **Sól:** 6,19 g

**Dzień: 7 - Środa, 2026-05-06**

I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki owsiane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</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>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa solferino 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, Kapusta biała 13%, Marchew 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>Szynka duszona w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 250.00g</li> <li><b>Mizeria z jogurtem 140.00g</b> składniki: Ogórek 85%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15%</b></li> <li><b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b></li> <li>Pomarańcza 120.00g</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>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>Schab na kartki zpm ruda ślaska 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><b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>Papryka czerwona 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g</b> , Schab na kartki zpm ruda ślaska 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: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki 50.00g, <b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</b>		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Winogrona 80.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2380,6 kcal; **Białko:** 109,1 g; **Węglowodany:** 278,85 g; **w tym Cukry:** 61,56 g; **Tłuszcze:** 97,8 g; **NKT:** 22,6 g; **Błonnik:** 26,22 g; **Sól:** 5,04 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-05-07		
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>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Szynka wiejska 50.00g</li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Ogórek 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 29%, Soczewica czerwona nasiona suche 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Cebula 3%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, <b>Masło ekstra 1%</b>, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><b>Spaghetti z mięsem drobiowym 220.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 42%, <b>Makaron bezjajeczny 33%</b>, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, Czosnek 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%</li> <li>Banan 120.00g</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>Bułka grahamka 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 60.00g</b></li> <li><b>Ser żółty 30.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab nie ze wsi kabanos 30.00g</b> [składniki: Połędwica wysokowydajna wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody. Pakowana w atmosferze ochronnej. Składniki: Mięso wieprzowe 86%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, glukoza, stabilizator: E316, wzmacniacz smaku: E621, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniające: E316, hydrolizat białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać <b>gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.</b> ]		
II śniadanie: <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g, Jabłko 150.00g</b>		
Podwieczorek: Galaretko o smaku owocowym 200.00g, Marchew słupek 100.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2302,3 kcal; **Białko:** 118,2 g; **Węglowodany:** 301,11 g; **w tym Cukry:** 83,37 g; **Tłuszcze:** 76 g; **NKT:** 19,4 g; **Błonnik:** 29,94 g; **Sól:** 5,14 g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-05-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zacierka na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li>2. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>5. Miód pszczeli 30.00g</li> <li>6. Papryka czerwona 100.00g</li> <li>7. 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 pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 5%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Ryba smażona 120.00g</b> składniki: Mintaj mrożony (ryba) 66%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, <b>bułka tarta 8%</b>, Skrobia ziemniaczana 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 5%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 250.00g</li> <li>4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</li> <li>5. Wafle ryżowe naturalne 30.00g</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>Bułka grahamka 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 24%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, <b>Jaja gotowane 7%</b>, Groszek zielony 6%, <b>Majonez 6%</b>, Cebula 6%, <b>Musztarda 3%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>4. <b>Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach (mleko) 45.00g</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>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		
II śniadanie: <b>Rogal maślany 55.00g, Gruszka 130.00g</b>		
Podwieczorek: Truskawki 100.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2497,9 kcal; **Białko:** 90,5 g; **Węglowodany:** 339,83 g; **w tym Cukry:** 64,15 g; **Tłuszcze:** 93,3 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 31,7 g; **Sól:** 5,27 g

**Dzień: 10 - Sobota, 2026-05-09**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li>2. <b>Bulka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>4. <b>Serek wiejski lekki 150.00g</b></li> <li>5. Szynka soltysa warmiok 50.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolifosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutlenia-cze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]</li> <li>6. Ogórek 100.00g</li> <li>7. 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 brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 45%, Brokuły 18%, Marchew 8%, Ziemniaki średnio 7%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g</b> składniki: <b>Jablka pieczone 48%</b>, Ryż biały 43%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10%</b></li> <li>3. Melon 100.00g</li> <li>4. 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>Bulka grahamka 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>3. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li>4. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>5. Papryka żółta 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b> , <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b> , Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b>		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Banan 50.00g, <b>Kefir 2% tłuszczu 200.00g</b>		
Podwieczorek: <b>Ciasto drożdżowe 40.00g</b> , Pomarańcza 120.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2194,9 kcal; **Białko:** 88,9 g; **Węglowodany:** 315,86 g; **w tym Cukry:** 66,43 g; **Tłuszcze:** 68,9 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 22,37 g; **Sól:** 4,78 g