

JADŁOSPIS 30.04.2026r. - 09.05.2026r.
DIETA PODSTAWOWA

Dzień: 1 - Czwartek, 2026-04-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 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% tłuszczu 10.00g Pasztet dziadunia (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 70.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0% Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Ziemniaki 280.00g Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7%, Pomarańcza 240.00g Chalka 50.00g 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% tłuszczu 10.00g Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 60.00g [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 pszenny 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.] Ogórek 100.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2326,3 kcal; **Białko:** 98,3 g; **Węglowodany:** 320,21 g; **w tym Cukry:** 91,77 g; **Tłuszcze:** 78,7 g; **NKT:** 22,3 g; **Błonnik:** 28,14 g; **Sól:** 5,96 g

Dzień: 2 - Piątek, 2026-05-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Ser żółty gouda 30.00g 7. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Ogórek 100.00g 9. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Seler korzeniowy 12%, Porcja rosołowa 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. Makaron pełnoziarnisty z serem feta i szpinakiem 220.00g składniki: Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 33%, Szpinak mrożony 33%, Ser typu Feta 16%, Śmietana 18% tłuszczu 16%, 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 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% tłuszczu 10.00g 5. Salatka śledziowa z warzywami 265.00g składniki: Ziemniaki 38%, Śledź marynowany 19%, Cebula 11%, Jaja gotowane 9% składniki: Jaja kurze całe 100%, Ogórek kwaszony 8%, Majonez 8%, Fasola czerwona konserwowa 7% 6. Rzodkiewka 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2386,9 kcal; **Białko:** 94,8 g; **Węglowodany:** 341,55 g; **w tym Cukry:** 84,74 g; **Tłuszcze:** 79,3 g; **NKT:** 21,4 g; **Błonnik:** 36,19 g; **Sól:** 6,38 g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-05-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Pasztet klasyczny sojowy sante 113.00g [składniki: Produkt bezglutenowy Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko sojowe 6% (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (gorczyca), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską.] Jabłko 150.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa szczawiowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Cebula 17%, Bułki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 9%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% 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% tłuszczu 10.00g Szynka konserwowa drobiowa 60.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g Ogórek 100.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2407 kcal; **Białko:** 88,9 g; **Węglowodany:** 341,34 g; **w tym Cukry:** 75,56 g; **Tłuszcze:** 83,1 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 31,13 g; **Sól:** 6,21 g

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-05-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 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% tłuszczu 10.00g Parówki jedynecki premium 60.00g Ogórek 100.00g Banan 120.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 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% Ziemniaki 280.00g 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% Melon 100.00g 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% tłuszczu 10.00g Polędwica sopocka 60.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2278,7 kcal; **Białko:** 105,3 g; **Węglowodany:** 306,13 g; w tym **Cukry:** 87,13 g; **Tłuszcze:** 75,7 g; **NKT:** 18,4 g; **Błonnik:** 24,58 g; **Sól:** 5,15 g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-05-04

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pasztet drobiowy podlaski drosed 50.00g 8. Jabłko 150.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 42%, Kalafior 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 6%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Kapusta biała 4%, Pietruszka korzeń 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Pietruszka liście 1% 2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g 3. Zrazy wieprzowe smażone 90.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 52%, Cebula 15%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Jaja kurze całe 7%, Bułka tarta 7%, Mąka pszenna typ 500 7%, Pieprz czarny MIELONY 1%, Sól biała 0% 4. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g 5. Sos pieczarkowy 30.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny mielony 0% 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. 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% tłuszczu 10.00g 5. Szynka gotowana 50.00g 6. Ser żółty 30.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2461 kcal; **Białko:** 87,9 g; **Węglowodany:** 381,57 g; **w tym Cukry:** 77,38 g; **Tłuszcze:** 71,1 g; **NKT:** 18,9 g; **Błonnik:** 28,65 g; **Sól:** 5,9 g

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-05-05

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% tłuszczu 10.00g 6. Kura w galarecie 50.00g składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2% 7. Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach (mleko) 45.00g 8. Rzodkiewka 100.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z botwiną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 39%, Ziemniaki średnio 25%, Botwina 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Pietruszka korzeń 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Kotlet rybny z boczkiem 120.00g składniki: Miruna 53%, Cebula 13%, Boczek wędzony 13%, Jaja kurze całe 7%, Bulka tarta 7%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka z selera, jabłka i marchwi 150.00g składniki: Seler korzeniowy 28%, Jabłko 28%, Marchew 28%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pieprz czarny mielony 1% 5. Banan 120.00g 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% tłuszczu 10.00g 5. Szynek wieprzowa 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%

II kolacja: **Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynek wieprzowa 50.00g** [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.]

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2226,5 kcal; **Białko:** 101,7 g; **Węglowodany:** 326,05 g; **w tym Cukry:** 82,69 g; **Tłuszcze:** 64,4 g; **NKT:** 20 g; **Błonnik:** 32,28 g; **Sól:** 7,46 g

Dzień: 7 - Środa, 2026-05-06

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 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% tłuszczu 10.00g 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.] 7. Pomidor 100.00g 8. Dżem owocowy niskosłodzony 70.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa solferino 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Kapusta biała 13%, Marchew 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% 2. Szynka w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Mizeria z jogurtem 140.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% 5. Ciasto drożdżowe 50.00g 6. Pomarańcza 120.00g 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 polskie mlekovita 10.00g 5. Kielbasa żywiecka 60.00g 6. Papryka czerwona 100.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Płatki owsiane 30.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
<p>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab na kartki zpm ruda śląska 30.00g [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2388,5 kcal; **Białko:** 94,6 g; **Węglowodany:** 331,13 g; **w tym Cukry:** 94,62 g; **Tłuszcze:** 82,3 g; **NKT:** 21,2 g; **Błonnik:** 27,91 g; **Sól:** 6,73 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-05-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 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% tłuszczu 10.00g Szynka wiejska 50.00g Ser żółty gouda 50.00g Ogórek 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Soczewica czerwona nasiona suche 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Cebula 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Masło ekstra 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% Spaghetti z mięsem drobiowym 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 42%, Makaron bezjajeczny 33%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 4%, Czosnek 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0% Banan 120.00g Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 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% tłuszczu 10.00g Ogonówka 60.00g Pomidor 100.00g Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach (mleko) 45.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2380,5 kcal; **Białko:** 114,7 g; **Węglowodany:** 328,04 g; **w tym Cukry:** 90,13 g; **Tłuszcze:** 73,4 g; **NKT:** 26 g; **Błonnik:** 26 g; **Sól:** 6,04 g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-05-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g Papryka czerwona 100.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0% Ryba smażona 120.00g składniki: Mintaj mrożony (ryba) 66%, Olej rzepakowy uniwersalny 15%, bulka tarta 8%, Skrobia ziemniaczana 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% Ziemniaki 280.00g Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% Mandarynka 65.00g 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 882% tłuszczu 10.00g Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 24%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, Jaja gotowane 7%, Groszek zielony 6%, Majonez 6%, Cebula 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0% Ser żółty 30.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2361,4 kcal; **Białko:** 90,5 g; **Węglowodany:** 349,26 g; **w tym Cukry:** 103,58 g; **Tłuszcze:** 73,8 g; **NKT:** 16,8 g; **Błonnik:** 31,19 g; **Sól:** 4,87 g

Dzień: 10 - Sobota, 2026-05-09

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none">1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%2. Chleb baltonowski 50.00g3. Chleb żytni razowy 25.00g4. Chleb wieloziarnisty 25.00g5. Masło prawdziwe 2% tłuszczu 10.00g6. Serek wiejski lekki 150.00g7. Szynka sołtysa 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.]8. Ogórek 100.00g9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	<ol style="list-style-type: none">1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Brokuły 18%, Marchew 8%, Ziemniaki średnio 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Pieprz czarny mielony 0%2. Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g składniki: Jabłka pieczone 44%, Ryż biały 40%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 2%, Galaretka o smaku truskawkowym 2%, Kisiel o smaku truskawkowym 2%3. Banan 120.00g4. 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 50.00g2. Chleb żytni razowy 25.00g3. Chleb wieloziarnisty 25.00g4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g5. Salami popularne 50.00g6. Ser żółty gouda 30.00g7. Papryka żółta 100.00g8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%

II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g****Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna:** 2384,8 kcal; **Białko:** 91,3 g; **Węglowodany:** 345,08 g; w tym **Cukry:** 90,75 g; **Tłuszcze:** 75,5 g; **NKT:** 25,1 g; **Błonnik:** 20,47 g; **Sól:** 5,67 g