

JADŁOSPIS 20.04.2026r. - 29.04.2026r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-04-20		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Parówki jedyneczki premium 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0% 2. Schab pieczony z rękawa 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 6. Pomarańcza 120.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 50.00g [składniki: Wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony. Wyprodukowano z dodatkiem białka wieprzowego oraz białek mleka. Składniki: filet z piersi karczaka 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.] 5. Pomidor 100.00g 6. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: jabłko 150.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 2500g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 30.00g [składniki: Wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony. Wyprodukowano z dodatkiem białka wieprzowego oraz białek mleka. Składniki: filet z piersi karczaka 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.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2194,3 kcal; **Białko:** 95,4 g; **Węglowodany:** 301,24 g; **w tym Cukry:** 57,95 g; **Tłuszcze:** 73,6 g; **NKT:** 17,1 g; **Błonnik:** 27,77 g; **Sól:** 6,68 g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-04-21

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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego 90.00g gotowane składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6% 3. Ryż biały 20.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Grejpfrut 120.00g		
Podwieczorek: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
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: 2120,5 kcal; **Białko:** 97,8 g; **Węglowodany:** 288,89 g; **w tym Cukry:** 50,99 g; **Tłuszcze:** 69,8 g; **NKT:** 18,7 g; **Błonnik:** 27,77 g; **Sól:** 6,09 g

Dzień: 3 - Środa, 2026-04-22

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Polędwica sopocka 50.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Makaron z warzywami 250.00g składniki: Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 34%, Wieprzowina szynka surowa 23%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 19%, Marchew 15%, Kukurydza konserwowa 8%, Margaryna MR Słynne 1% 3. Sos pomidorowy 30.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% 4. Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: Miruna 58%, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0% 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczerek: 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: 2363,4 kcal; **Białko:** 99,1 g; **Węglowodany:** 341,07 g; **w tym Cukry:** 58,66 g; **Tłuszcze:** 76 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 41,15 g; **Sól:** 5,97 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-04-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Pierś gotowana z indyka 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 28%, Brokuł mrożony 28%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22% Kasza jęczmienna perłowa 100.00g Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, bułka tarta 6%, margaryna MR słynne 6% Mandarynki 130.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Parówki jedyneczki 60.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 250.00g, Seler naciowy słupki 100.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g, Wafle ryżowe naturalne 20.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2123 kcal; **Białko:** 86,8 g; **Węglowodany:** 291,47 g; **w tym Cukry:** 53,24 g; **Tłuszcze:** 75,3 g; **NKT:** 19,7 g; **Błonnik:** 34,26 g; **Sól:** 6,52 g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-04-24

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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Marchew 25%, Kasza jęczmienna perłowa 19%, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2% 2. Ryba po grecku 200.00g składniki: miruna 48%, Pomidor 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 55.00g składniki: Mix sałat 64% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Margaryna mr słynne 10.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2376,1 kcal; **Białko:** 110,2 g; **Węglowodany:** 337,19 g; **w tym Cukry:** 53,04 g; **Tłuszcze:** 73,7 g; **NKT:** 22,1 g; **Błonnik:** 38,47 g; **Sól:** 4,68 g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-04-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Szynka gotowana 50.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Przyprawa Jarzynka 1% Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g Ryż brązowy 90.00g Surówka 140.00g składniki: Brokuły 120.00g, Bułka tarta 10.00g, Margaryna MR słynne 10.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Ogonówka 50.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g		
Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g, Wafle ryżowe naturalne 20.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser topiony edamski 50.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2227,7 kcal; **Białko:** 101 g; **Węglowodany:** 320,2 g; **w tym Cukry:** 40,99 g; **Tłuszcze:** 68,6 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 37,49 g; **Sól:** 6,52 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-04-26		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Płatki owsiane 30.00g 8. Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3% 2. Pieczeń rzymska pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bułki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bułka tarta 10%, Sól biała 0% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Pomidor 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. 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.] 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Pomidor 100.00g 7. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbatka czarna 1%
II śniadanie: Mandarynka 65.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, 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.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2266,7 kcal; **Białko:** 114,2 g; **Węglowodany:** 290,85 g; **w tym Cukry:** 51,8 g; **Tłuszcze:** 78,2 g; **NKT:** 20,3 g; **Błonnik:** 28,76 g; **Sól:** 6,72 g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-04-27

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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Pomidor 90.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Makaron dwujajeczny 8%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Risotto z mięsem i warzywami 220.00g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 3. Sos pomidorowy 30.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% 4. Surówka z warzyw gotowanych 150.00g składniki: kalafior mrożony 87%, Margaryna MR slynne 7%, Bulka tarta 6% 5. Gruszka 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Pasta mięsna 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 65%, Marchew 30%, Pietruszka korzeń 5%, Sól biała 0% 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2411,3 kcal; **Białko:** 102,6 g; **Węglowodany:** 287,92 g; w tym **Cukry:** 51,88 g; **Tłuszcze:** 101 g; **NKT:** 28,4 g; **Błonnik:** 30,04 g; **Sól:** 5,41 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-04-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka 50.00g 6. Ser topiony edamski 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Ziemniaki średnio 18%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 2. Klopsiki drobiowe duszone 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, Bulki pszenne zwykłe 12%, Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 150.00g składniki: Fasolka szparagowa 93%, Margaryna MR słynne 7% 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. 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.] 5. Pomidor 100.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II śniadanie: Jabłko 150.00g, Wafle ryżowe naturalne 20.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g , Szynka sołtysa warmiok 30.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony-szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolfosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2227,4 kcal; **Białko:** 99,3 g; **Węglowodany:** 309,58 g; **w tym Cukry:** 53,14 g; **Tłuszcze:** 73,3 g; **NKT:** 22,7 g; **Błonnik:** 34,17 g; **Sól:** 8,16 g

Dzień: 10 - Środa, 2026-04-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none">Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%Chleb żytni razowy 50.00gChleb wieloziarnisty 50.00gMasło prawdziwe 82% tł. 10.00gSzynka 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, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%Serek wiejski lekki 150.00gPomidor 90.00gMix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	<ol style="list-style-type: none">Zupa koperkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 15%, Marchew 13%, Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna 1%Pulpety rybne duszone 120.00g składniki: Miruna 77%, Bułki pszenne zwykłe 15%, Jaja kurze całe 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%Ziemniaki 280.00gBuraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%Pomarańcza 200.00gKompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	<ol style="list-style-type: none">Chleb żytni razowy 50.00gChleb wieloziarnisty 50.00gMasło prawdziwe 82% tł. 10.00gSchab nie ze wsi kabanos 50.00g [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 gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.]Ser twarogowy półtłusty 100.00gPomidor 100.00gHerbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%

II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 20.00g, Mandarynka 65.00g

Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g

II kolacja: **Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Paszтет 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.]

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2350,9 kcal; **Białko:** 123,1 g; **Węglowodany:** 310,36 g; **w tym Cukry:** 65,68 g; **Tłuszcze:** 76 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 33,49 g; **Sól:** 7,22 g