

JADŁOSPIS 20.04.2026r. - 29.04.2026r.
DIETA PODSTAWOWA

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 baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Kiełbasa śląska 70.00g 7. Ogórek zielony 100.00g 8. Miód pszczele 30.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, Seler korzeniowy 5%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Boczek wędzony 1%, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Schab pieczony z rękawa 130.00g 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. 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% 5. Pomarańcza 200.00g 6. Chałka zdobna 50.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. 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.] 6. Pomidor 100.00g 7. 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: 2327,9 kcal; **Białko:** 90 g; **Węglowodany:** 336,7 g; **w tym Cukry:** 70,58 g; **Tłuszcze:** 74,4 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 24,35 g; **Sól:** 5,85 g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-04-21

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g</p> <p>7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>8. Szczypiorek 5.00g</p> <p>9. Pomidor 90.00g</p> <p>10. Roszponka 10.00g</p> <p>11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>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%</p> <p>2. Bigos popularny 300.00g składniki: Kapusta biała 63%, Wieprzowina łopatka 16%, Marchew 10%, Kiełbasa zwyczajna 3%, Wieprzowina boczek bez kości 3%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koncentrat pomidorowy 30% 0%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Gruszka 130.00g</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>5. Szyunka wędzona z kija zpm ruda śląska 60.00g [składniki: Szyunka wieprzowa, wędzona, parzona. Składniki: mięso wieprzowe, sól, glukoza, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan, karagen, aromaty, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]</p> <p>6. Serek wiejski lekki Piątnica (mleko) 150.00g</p> <p>7. Papryka żółta 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szyunka wędzona z kija zpm ruda śląska 30.00g [składniki: Szyunka wieprzowa, wędzona, parzona. Składniki: mięso wieprzowe, sól, glukoza, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan, karagen, aromaty, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2235,9 kcal; **Białko:** 111,9 g; **Węglowodany:** 302,39 g; **w tym Cukry:** 70,72 g; **Tłuszcze:** 70,2 g; **NKT:** 19,4 g; **Błonnik:** 26,72 g; **Sól:** 6,52 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 baltonowski 50.00g3. Chleb żytni razowy 25.00g4. Chleb wieloziarnisty 25.00g5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g6. Polędwica sopocka 50.00g7. Ogórek 90.00g8. Rukola 10.00g9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	<ol style="list-style-type: none">1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, Śmietana 12% tłuszczu 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Boczek wędzony 5%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%2. Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g składniki: Truskawki mrożone 44%, Makaron bez jajeczny 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%, Cukier 4%, Margaryna MR Słynne 1%, Cukier waniliowy 0%3. Melon 100.00g4. Ciasto drożdżowe 50.00g5. 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% tł. 10.00g5. Paprykarz szczeciński 100.00g6. Rzodkiewka 100.00g7. 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: 2349,6 kcal; **Białko:** 90,7 g; **Węglowodany:** 359,82 g; w tym **Cukry:** 79 g; **Tłuszcze:** 67,5 g; **NKT:** 17 g; **Błonnik:** 30,49 g; **Sól:** 6,86 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-04-23		
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%, Kawa INKA 2%, cukier 4% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Pasztet dziadunia (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 70.00g 7. Papryka żółta 90.00g 8. Szpinak liście baby 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%, 3. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 100.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Mandarynki 130.00g 6. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Parówki jedynecki premium 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2306,3 kcal; **Białko:** 84,1 g; **Węglowodany:** 329,17 g; **w tym Cukry:** 75,08 g; **Tłuszcze:** 79,8 g; **NKT:** 20 g; **Błonnik:** 32,52 g; **Sól:** 6,38 g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-04-24

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kasza manna na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. Serek wiejski naturalny 200.00g</p> <p>7. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>8. Jabłko 150.00g</p> <p>9. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</p> <p>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Krupnik jęczmienny 400.00g składniki: Marchew 25%, Kasza jęczmienna perłowa 19%, Ziemniaki średnio 18%, Pietruszka korzeń 10%, Porcja rosołowa z kurczaka 10%, Śmietana 12% tłuszczu 7% Koper ogrodowy 4%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%</p> <p>2. Ryba po grecku 200.00g składniki: miruna 46%, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 220.00g składniki: Por 55%, Marchew 23%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14%, Jabłko 9%,</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>6. Majonez 20.00g</p> <p>7. Szczypiorek 10.00g</p> <p>8. Pomidor 100.00g</p> <p>9. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, Cukier 4%</p>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2488,5 kcal; **Białko:** 104,3 g; **Węglowodany:** 375,84 g; **w tym Cukry:** 76,56 g; **Tłuszcze:** 71 g; **NKT:** 18 g; **Błonnik:** 35,96 g; **Sól:** 5 g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-04-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Szynka wiejska 50.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Śmietana 18% tłuszczu 15.00g 3. Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Zioła prowansalskie 0% 4. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g 5. Ryż brązowy 90.00g 6. Margaryna MR słynne 3.00g 7. Surówka ze świeżych warzyw 200.00g składniki: Cukinia 60%, Marchew 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10% 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% tł. 10.00g 5. Ogonówka 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%

II kolacja: kanapka z wędliną: **chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ogonówka 30.00g**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2200,8 kcal; **Białko:** 96,7 g; **Węglowodany:** 330,61 g; **w tym Cukry:** 65,06 g; **Tłuszcze:** 61,6 g; **NKT:** 14,1 g; **Błonnik:** 31,79 g; **Sól:** 4,77 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-04-26

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Baleron gotowany 50.00g 7. Gruszka 130.00g 8. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 9. Musli z rodzynkami i orzechami 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Kotlet mielony wieprzowy 80.00g smażony składniki: Wieprzowina szynka surowa 57%, Bułki pszenne zwykłe 15%, Bułka tarta 11%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta biała 57%, Jabłko 16%, Marchew 16%, Cebula 8% , Olej rzepakowy uniwersalny 3% 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% tł. 10.00g 5. 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.] 6. Jaja gotowane 25.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 100.00g 8. Bawarka 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Herbata czarna 1%, cukier 4%

II kolacja: kanapka z wędliną: **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.]

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2410,9 kcal; **Białko:** 97,1 g; **Węglowodany:** 341,79 g; **w tym Cukry:** 92,67 g; **Tłuszcze:** 80,2 g; **NKT:** 18,7 g; **Błonnik:** 33,7 g; **Sól:** 6,37 g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-04-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>7. Papryka czerwona 90.00g</p> <p>8. Szczypiorek 10.00g</p> <p>9. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</p> <p>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa z soi z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 25%, Marchew 21%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Por 12%, Soja nasiona suche 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Pietruszka liście 2%, Porcja rosółowa z kurczaka 2%, Majeranek suszony 1%</p> <p>2. Ziemniaki bryzgane duszone 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 91%, Boczek wędzony 4%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>4. Zsiadłe mleko 500.00g</p> <p>5. Ciasto drożdżowe 50.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g</p> <p>5. Pasta mięsna 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Marchew 20%, Cebula 10%, Seler korzeniowy 10%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II kolacja: chrupki kukurydziane 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2471,8 kcal; **Białko:** 98,5 g; **Węglowodany:** 356,82 g; **w tym Cukry:** 79,45 g; **Tłuszcze:** 81,2 g; **NKT:** 22,2 g; **Błonnik:** 40,42 g; **Sól:** 6,51 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 baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 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. Ser twarogowy półtłusty 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 owocowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Skrobia ziemniaczana 3%, Cukier 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1% 2. Kotlety siekane z kurczaka smażone 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 52%, Cebula 13%, Majonez tradycyjny Roleski 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Mąka pszenna typ 500 6%, Jaja kurze całe 6%, Musztarda sarepska 1%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 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% tł. 10.00g 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.] 6. Rzodkiewka 100.00g 7. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kawa INKA 2%
<p>II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2321,2 kcal; **Białko:** 91,6 g; **Węglowodany:** 330,19 g; **w tym Cukry:** 82,65 g; **Tłuszcze:** 76,8 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 28,97 g; **Sól:** 5,75 g

Dzień: 10 - Środa, 2026-04-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. Szynka sołtysa warmiok 50.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony-szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolidfosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]</p> <p>7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>8. Papryka czerwona 90.00g</p> <p>9. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>10. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</p> <p>11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa koperkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 23%, Marchew 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna 1%</p> <p>2. Śledź w sosie bosmańskim 200.00g składniki: Śledź marynowany 49%, Jabłko 15%, Ogórek konserwowy 11%, Cebula 11%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Majonez tradycyjny Roleski 6%, Pieprz czarny mielony 0%, Musztarda 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Pomarańcza 120.00g</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>5. Salatka z serem żółtym i warzywami 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 29%, Ser żółty gouda 18%, Jaja gotowane 16%, Jabłko 16%, Cebula 8%, Majonez tradycyjny Roleski 6%, Ogórek kwaszony 6%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>6. Ogórek 100.00g</p> <p>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2 % tłuszczu 150.00g, Musli domowe pełnoziarniste 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: 2327 kcal; **Białko:** 87,1 g; **Węglowodany:** 326,81 g; w tym **Cukry:** 74,28 g; **Tłuszcze:** 80,1 g; **NKT:** 20,5 g; **Błonnik:** 25,16 g; **Sól:** 7,66 g