

JADŁOSPIS 20.04.2026r. - 29.04.2026r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-04-20		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</p> <p>2. Bułka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Parówki jedyneczki premium 60.00g</p> <p>5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>6. Ogórek 100.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa grochowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, Seler korzeniowy 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Boczek wędzony 1%, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>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%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>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%</p> <p>5. Gruszka 130.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 25.00g</p> <p>2. Chleb wieloziarnisty 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>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 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.]</p> <p>5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II śniadanie: Koktajl z owocami: kefir 2% tłuszczu 200.00g, banan 50.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Mandarynki 130.00g, herbatniki 20.00g</p>		
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 25.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2269,8 kcal; **Białko:** 102,7 g; **Węglowodany:** 273,56 g; **w tym Cukry:** 67,29 g; **Tłuszcze:** 89,4 g; **NKT:** 19,8 g; **Błonnik:** 19,97 g; **Sól:** 4,51 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 baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Ser żółty 50.00g 5. Kiełki rzodkiewki 10.00g 6. Pomidor 90.00g 7. 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 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. Bigos popularny 250.00g składniki: Kapusta biała 63%, Wieprzowina łopatka 19%, Marchew 10%, Wieprzowina boczek bez kości 3%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koncentrat pomidorowy 30% 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Gruszka 130.00g 5. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 6. Kompot ze świeżych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Szyunka wędzona z kija zpm ruda śląska 50.00g [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.] 4. Serek wiejski lekki 150.00g 5. Papryka żółta 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
<p>II śniadanie: ciasto drożdżowe 40.00g, melon 100.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g</p>		
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 37%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2199,7 kcal; **Białko:** 99,6 g; **Węglowodany:** 270,4 g; **w tym Cukry:** 70,58 g; **Tłuszcze:** 86 g; **NKT:** 25,8 g; **Błonnik:** 27,35 g; **Sól:** 4,87 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. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Szynka gotowana 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Ogórek 90.00g 7. Rukola 10.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa fasolowa 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 31%, Fasola biała nasiona suche 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Śmietana 12% tłuszczu 8%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Boczek wędzony 5%, Mąka pszenna typ 500 4%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g składniki: Truskawki 45%, Makaron bez jajeczny 34%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%, Margaryna MR Słynne 1%, Cukier waniliowy 0% 3. Melon 100.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 25.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: Miruna 51%, Marchew 25%, Cebula 13%, Pietruszka korzeń 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Rzodkiewka 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: galaretka owocowa 200.00g, jabłko 150.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 25.00g, pomarańcza 120.00g		
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2193,6 kcal; **Białko:** 93,1 g; **Węglowodany:** 307,92 g; **w tym Cukry:** 69,04 g; **Tłuszcze:** 72,3 g; **NKT:** 15 g; **Błonnik:** 30,76 g; **Sól:** 3,95 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-04-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</p> <p>2. Bułka grahamka 50g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Szyńka z piersi kurczaka 50.00g</p> <p>5. Papryka żółta 90.00g</p> <p>6. Szpinak liście baby 10.00g</p> <p>7. Miód pszczeli 30.00g</p>	<p>1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 300.00g 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%</p> <p>2. Gulasz mięsny z warzywami 200g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50%, Wieprzowina szynka surowa 30%, Marchew 20%,</p> <p>3. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 90.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</p> <p>5. Mandarynki 130.00g</p> <p>6. Wafle ryżowe naturalne 30.00g</p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>3. Ogonówka 60.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: koktajl z owocami: kefir 2% tłuszczu 200.00g , truskawki mrożone 50.00g		
Podwieczorek: jabłko 150.00g; Biszkopty okrągłe 20.00g		
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: 2164,2 kcal; **Białko:** 86,8 g; **Węglowodany:** 289,84 g; **w tym Cukry:** 69,97 g; **Tłuszcze:** 79,3 g; **NKT:** 13,6 g; **Błonnik:** 28,33 g; **Sól:** 4,59 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. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 7. 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 350.00g 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 46%, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 190.00g składniki: Por 53%, Marchew 16%, Jabłko 16%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 25.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Majonez 20.00g 6. Szczypiorek 10.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II śniadanie: Melon 100.00g, herbatniki 15.00g		
Podwieczorek: Banan 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2408,5 kcal; **Białko:** 108,7 g; **Węglowodany:** 322,23 g; **w tym Cukry:** 67,84 g; **Tłuszcze:** 82,7 g; **NKT:** 14,7 g; **Błonnik:** 30,03 g; **Sól:** 3,41 g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-04-25

I śniadanie	obiad	kolacja
<ul 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. Bułka grahamka 50.00g3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g4. Szynka wiejska 50.00g5. Ogórek 100.00g6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	<ul style="list-style-type: none">1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 350.00g 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 12% tłuszczu 15.00g3. 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 50.00g5. Ryż brązowy 90.00g6. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Cukinia 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14%7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	<ul style="list-style-type: none">1. Bułka wieloziarnista 50.00g2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g3. Ogonówka 50.00g4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g5. Pomidor 100.00g6. 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, Gruszka 130.00g

Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g

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: 2294,7 kcal; **Białko:** 107,2 g; **Węglowodany:** 310,15 g; **w tym Cukry:** 64,47 g; **Tłuszcze:** 76,8 g; **NKT:** 15 g; **Błonnik:** 33,31 g; **Sól:** 4,03 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-04-26		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98% , Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 5. Parówki jedyneczki premium 60.00g 6. Serek wiejski naturalny 200.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Pomidor 50.00g	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 250.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 167.00g składniki: Kapusta biała 72%, Jabłko 12%, Marchew 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Schab duszony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 4. Pomidor 100.00g 5. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49% , Herbata czarna 1%
II śniadanie: mandarynka 65.00g		
Podwieczorek: jabłko 150.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli z owocami suszonymi 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2259,2 kcal; **Białko:** 99,7 g; **Węglowodany:** 266,23 g; w tym **Cukry:** 69,38 g; **Tłuszcze:** 94,4 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 27,38 g; **Sól:** 3,81 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. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>5. Papryka czerwona 90.00g</p> <p>6. Szczypiorek 10.00g</p> <p>7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa z soi 350.00g składniki: Ziemiaki 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. Ziemiaki bryzgane 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 91%, Boczek wędzony 4%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. Zsiadłe mleko 500.00g</p> <p>4. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>5. Ciasto drożdżowe 50.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bułka grahamka 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g</p> <p>3. Pasta mięsna 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Marchew 20%, Cebula 10%, Seler korzeniowy 10%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: Melon 100.00g		
Podwieczorek: Winogrona 80.00g		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2392,8 kcal; **Białko:** 100,8 g; **Węglowodany:** 304,1 g; w tym **Cukry:** 68,92 g; **Tłuszcze:** 94,3 g; **NKT:** 23 g; **Błonnik:** 38,15 g; **Sól:** 5,51 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-04-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Bułka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. 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% 5. Ser żółty 15.00g 6. Papryka żółta 90.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, 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. Zupa owocowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Skrobia ziemniaczana 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 6%, Jaja kurze całe 6%, Musztarda sarepska 1%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 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 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 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. Ketchup łagodny 15.00g <ol style="list-style-type: none"> 1. Rządźkiewka 100.00g 1. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II śniadanie: Gruszka 130.00g, herbatniki 20.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2350,5 kcal; **Białko:** 87,8 g; **Węglowodany:** 302,97 g; w tym **Cukry:** 66,51 g; **Tłuszcze:** 93,2 g; **NKT:** 17,1 g; **Błonnik:** 26,28 g; **Sól:** 4,64 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. Bułka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Szynka soltysa warmiok 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.]</p> <p>5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>6. Papryka czerwona 90.00g</p> <p>7. Miód pszczele 30.00g</p> <p>8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</p> <p>9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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. Kotlet rybny smażony 120.00g składniki: Miruna 61%, Cebula 15%, Jaja kurze całe 8%, Bułka tarta 8%, Bułki pszenne zwykłe 8%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>5. Maślanka mrągowska naturalna 250.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>3. Salatka z serem żółtym i warzywami 150.00g 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>4. Ogórek 100.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II śniadanie: 7 zbóż jogurt z owocami i ziarnami zbóż bakoma 140.00g , Mandarynka 65.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, ciasto drożdżowe 80.00g		
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 20.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2377,4 kcal; **Białko:** 88,7 g; **Węglowodany:** 326,45 g; w tym **Cukry:** 77,87 g; **Tłuszcze:** 84,5 g; **NKT:** 20,4 g; **Błonnik:** 22,02 g; **Sól:** 4,47 g