

JADŁOSPIS 20.05.2026r. - 29.05.2026r.
DIETA PODSTAWOWA

Dzień: 1 - Środa, 2026-05-20		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 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. Parówki jedynecki indykpol premium 64.00g</p> <p>7. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Zupa grochowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Seler korzeniowy 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Boczek wędzony Morliny 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0%</p> <p>2. Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Mąka pszena typ 500 4%, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazyliia suszona 0%</p> <p>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g</p> <p>4. Ziemniaki 280.00g</p> <p>5. Surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 14%, Cebula 7%, Majonez 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Cukier 2%, Sól biała 0%</p> <p>6. Gruszka 130.00g</p> <p>7. Ciasto drożdżowe 50.00g</p> <p>8. 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. Szynka z piersi kurczaka 50.00g</p> <p>6. Ogórek 100.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2268,5 kcal; **Białko:** 106,7 g; **Węglowodany:** 339,85 g; **w tym Cukry:** 81,78 g; **Tłuszcz:** 61,3 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 34,8 g; **Sól:** 5,76 g

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-05-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87% , Płatki jaglane 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. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Rzodkiewka 100.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Żurek 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, Boczek wędzony 5% , Mąka żytnia razowa do wypieku domowego 5% , Śmietana 18% tłuszczu 4% , Masło extra 1% , Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%, Czosnek 0% 2. Leczo duszone 220.00g składniki: Pomidor 22%, Cukinia 17%, Papryka zielona 17%, Fasolka szparagowa mrożona 12%, Kiełbasa zwyczajna 10%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0%, Czosnek 0% 3. Bulka pszenna zwykła 70.00g 4. Banan 120.00g 5. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	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 konserwowa drobiowa 60.00g 6. Papryka żółta 100.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2264,4 kcal; **Białko:** 91,6 g; **Węglowodany:** 339,43 g; **w tym Cukry:** 76,47 g; **Tłuszcze:** 64,9 g; **NKT:** 19,4 g; **Błonnik:** 22,29 g; **Sól:** 7,25 g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-05-22		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 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 żółty gouda 50.00g</p> <p>7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g</p> <p>8. Pomidor 100.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Zupa ziemniaczana z brukselką 400.00g składniki: Woda wodociągowa 34%, Brukselka mrożona 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 8%, Por 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. Śledź w oleju z warzywami 200.00g składniki: Śledź marynowany 53%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Papryka czerwona 11%, Por 7%, Ogórek konserwowy 7%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Truskawki 100.00g</p> <p>5. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</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 82% tł. 10.00g</p> <p>5. Salatka jarzynowa tradycyjna z czerwoną fasolą 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 29%, Marchew 23%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, jaja gotowane 7%, Cebula 6%, Groszek zielony 6%, majonez roleski 6%, Fasola czerwona konserwowa 4%, musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g</p> <p>7. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2424,3 kcal; **Białko:** 96,5 g; **Węglowodany:** 322,65 g; **w tym Cukry:** 86,7 g; **Tłuszcze:** 90,7 g; **NKT:** 21,9 g; **Błonnik:** 34,86 g; **Sól:** 6,95 g

Dzień: 4 - Sobota, 2026-05-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g 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. Pasztet dziadunia (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 70.00g</p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami 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%</p> <p>2. Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%,</p> <p>3. Kasza gryczana 140.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</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. Parówki jedyneczki indykpol premium 60.00g</p> <p>6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g</p> <p>7. Rzodkiewka 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2527,1 kcal; **Białko:** 109 g; **Węglowodany:** 352,26 g; **w tym Cukry:** 67,84 g; **Tłuszcze:** 83,3 g; **NKT:** 23,4 g; **Błonnik:** 33,92 g; **Sól:** 6,23 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-05-24		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% 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% tł. 10.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g Pierś gotowana z indyka premium 50.00g Miód pszczeli 30.00g Jabłko 150.00g 	<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 z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% Ziemniaki 280.00g 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% 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 82% tł. 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Majonez 20.00g Pasztet klasyczny sojowy sante 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.] Szczypiorek 5.00g Pomidor 100.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 50%, Cukier 4%, Herbata czarna w 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: 2280,9 kcal; **Białko:** 99,9 g; **Węglowodany:** 314,65 g; w tym **Cukry:** 88,59 g; **Tłuszcze:** 75,2 g; **NKT:** 16,1 g; **Błonnik:** 27,63 g; **Sól:** 5,8 g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-05-25		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 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 wiejska 50.00g</p> <p>7. Papryka żółta 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>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%</p> <p>2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Udko z kurczaka duszone 120.00g 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%</p> <p>5. Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, Majonez 9%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>6. Jogobella 8 zbóż zott brzoskwiniowy 200.00g [składniki: Jogurt brzoskwiniowy z ośmioma zbożami. Składniki: jogurt*, owoce 8,5% (brzoskwinie, sok brzoskwiniowy z koncentratu), cukier, zboża 2,5% (owies, jęczmień, ryż płatki z pszenicy, płatki z żyta, proso, gryka, kasza z pszenicy orkisz), aromat. * zawiera składniki pochodzące z mleka oraz żywe kultury bakterii.]</p> <p>7. 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. Ogonówka 50.00g</p> <p>6. Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p> <p>7. Sałata 35.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Ogonówka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2263,1 kcal; **Białko:** 94,4 g; **Węglowodany:** 304,93 g; **w tym Cukry:** 90,24 g; **Tłuszcze:** 78,8 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 22,25 g; **Sól:** 6,54 g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-05-26

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 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. Papryka zielona 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa królewska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Makaron dwujajeczny 10%, Marchew 10%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Ser topiony 3%, Cebula 3%, Groszek zielony konserwowy bez zalewy 3%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0% 2. Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 43%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%, Pieprz czarny mielony 2% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta biała 57%, Jabłko 16%, Marchew 16%, Cebula 8% , Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Arbuz 200.00g 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. 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. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Pomidor 100.00g 9. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, 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: 2443,3 kcal; **Białko:** 112,3 g; **Węglowodany:** 346,46 g; **w tym Cukry:** 82,81 g; **Tłuszcze:** 74,9 g; **NKT:** 19,9 g; **Błonnik:** 33,13 g; **Sól:** 7,05 g

Dzień: 8 - Środa, 2026-05-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Otręby pszenne na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9%</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. Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p> <p>7. Papryka żółta 100.00g</p> <p>8. Szczypiorek 10.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Zupa porowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Por 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. Fasolka po bretońsku duszona 200.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 32%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 13%, Kiełbasa zwyczajna 8%, Boczek wędzony 8%, Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Bułka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>4. Biszkopty okrągłe 40.00g</p> <p>5. Melon 100.00g</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. Połudwica z piersi indyka 60.00g</p> <p>6. Ser żółty gouda 50.00g</p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna 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: 2268,5 kcal; **Białko:** 102,4 g; **Węglowodany:** 318,65 g; **w tym Cukry:** 79,49 g; **Tłuszcz:** 73,8 g; **NKT:** 22,9 g; **Błonnik:** 40,19 g; **Sól:** 6,86 g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-05-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 250.00g 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. Szynka soltysa 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.] 7. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 8. Rzodkiewka 100.00g 9. Jabłko 150.00g 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0% 2. Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 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 70.00g składniki: Mix sałat [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 50%, Rzodkiewka 28%, Kefir 2% tłuszczu 14%, Szczypiorek 7% 5. Chalka 50.00g 6. Arbuz 200.00g 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 gotowana 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2340,6 kcal; **Białko:** 104,5 g; **Węglowodany:** 353,47 g; w tym **Cukry:** 86,94 g; **Tłuszcze:** 63,2 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 30,37 g; **Sól:** 6,64 g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-05-29		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%</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. Serek wiejski naturalny 200.00g</p> <p>8. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>9. Rukola 35.00g</p> <p>10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Zupa cygańska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 37%, Ziemniaki średnio 25%, Włoszczyzna krojona w pa-ski mrożona 13%, Papryka czerwona 10%, Kiełbasa zwy-czajna 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g składniki: Truskawki 44%, Makaron bez jajeczny 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%, Cukier 4%, Margaryna MR Słynne 1%, Cukier waniliowy 0%</p> <p>3. Banan 120.00g</p> <p>4. 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. Pasta z makreli z koper-kiem 60.00g składniki: Ma-krele wędzona 71%, Szczy-piorek 14%, Majonez 11%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2449,3 kcal; **Białko:** 96,6 g; **Węglowodany:** 360,89 g; w tym **Cukry:** 93,43 g; **Tłuszcze:** 74,4 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 25,52 g; **Sól:** 6,16 g