

**JADŁOSPIS 20.05.2026r. - 29.05.2026r.**  
**DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ**

Dzień: 1 - Środa, 2026-05-20		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></p> <p>2. <b>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>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.]</p> <p>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></p> <p>6. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa grochowa 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 46%, <b>Seler korzeniowy 12%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, <b>Boczek wędzony 3%</b>, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0%</p> <p>2. <b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0%</p> <p>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g</p> <p>4. Ziemniaki 250.00g</p> <p>5. <b>Surówka colesław 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 54%, Marchew 22%, Cebula 11%, <b>Majonez 11%</b>, Cukier 3%, Sól biała 0%</p> <p>6. Kiwi 80.00g</p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. <b>Ogonówka 50.00g</b></p> <p>4. Ogórek 100.00g</p> <p>5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie:</b> koktajl z owocami: banan 50.00g, kefir 2% tłuszczu 200.00g		
<b>Podwieczorek:</b> gruszka 130.00g, herbatniki 20.00g		
<b>II kolacja:</b> Chrupki kukurydziane 25.00g		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2309,4 kcal; **Białko:** 115,5 g; **Węglowodany:** 296,32 g; w tym **Cukry:** 71,75 g; **Tłuszcze:** 80,4 g; **NKT:** 14,8 g; **Błonnik:** 30,99 g; **Sól:** 4,06 g

**Dzień: 2 - Czwartek, 2026-05-21**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 2016 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>4. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></li> <li>5. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>6. Rzodkiewka 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Żurek 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 25%, Marchew 10%, <b>Boczek wędzony 5%</b>, <b>Mąka żytnia razowa do wypieku domowego 5%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%</b>, <b>Masło ekstra 1%</b>, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%, Czosnek 0%</li> <li>2. <b>Leczo duszone 200.00g</b> 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%</li> <li>3. <b>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b></li> <li>4. Melon 100.00g</li> <li>5. Wafle ryżowe naturalne 30.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kluski leniwe z serem białym 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 53%, <b>Ser twarogowy półtłusty 23%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 13%</b>, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%, <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 2%</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>3. Jabłko 100.00g</li> <li>4. <b>Jogobella 8 zbóż zott brzoskwinowy 200.00g</b> [składniki: Jogurt brzoskwinowy z ośmioma zbożami. Składniki: <b>jogurt*</b>, owoce 8,5% (brzoskwinie, sok brzoskwinowy z koncentratu), cukier, zboża 2,5% (<b>owies, jęczmień</b>, ryż płatki z <b>pszenicy</b>, płatki z <b>żyta</b>, proso, gryka, kasza z <b>pszenicy orkisz</b>), aromat. * zawiera składniki pochodzące z mleka oraz żywe kultury bakterii.]</li> <li>5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p><b>II śniadanie: Ciasto drożdżowe 40.00g, Arbuz 150.00g</b></p>		
<p><b>Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g</b></p>		
<p><b>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka sołtysa 30.00g</b> [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.]</p>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2232,6 kcal; **Białko:** 84,7 g; **Węglowodany:** 306,5 g; **w tym Cukry:** 72,74 g; **Tłuszcze:** 79,2 g; **NKT:** 25,7 g; **Błonnik:** 22,76 g; **Sól:** 5,89 g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-05-22		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></p> <p>2. <b>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa ziemniaczana z brukselką 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 34%, Brukselka mrożona 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 8%, <b>Seler korzeniowy 8%</b>, Por 5%, <b>Śmieta- na 12% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. <b>Kotlet rybny 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 61%</b>, Cebula 15%, <b>Jaja kurze całe 8%</b>, <b>Bułka tarta 8%</b>, <b>Bułki pszenne zwykłe 8%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</p> <p>5. Truskawki 100.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. <b>Salatka jarzynowa tradycyjna z czerwoną fasolą 200.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 29%, Marchew 23%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, <b>jaja gotowane 7%</b>, Cebula 6%, Groszek zielony 6%, <b>majonez roleski 6%</b>, Fasola czerwona konserwowa 4%, <b>musztarda 3%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtusty 50.00g</b></p> <p>5. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie:</b> galaretka owocowa 200.00g, jabłko 150.00g		
<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 30.00g, gruszka 130.00g		
<b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 50.00g		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2271,9 kcal; **Białko:** 93,8 g; **Węglowodany:** 326,85 g; w tym **Cukry:** 77,64 g; **Tłuszcze:** 74,2 g; **NKT:** 9,9 g; **Błonnik:** 39,37 g; **Sól:** 3,52 g

**Dzień: 4 - Sobota, 2026-05-23**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li>2. <b>Bułka grahamka 50g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>4. <b>Pasztet dziadunia (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 50.00g</b></li> <li>5. <b>Pomidor 100.00g</b></li> <li>6. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 41%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Kasza gryczana 120.00g</b></li> <li>3. <b>Gulasz mięsny z warzywami 200g duszony</b> składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Marchew 20%</li> <li>4. <b>Surówka ze świeżych warzyw 147.00g</b> składniki: Kapusta czerwona 82%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>5. <b>Chrupki kukurydziane 25.00g</b></li> <li>6. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>3. <b>Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g</b> [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</li> <li>4. <b>Rzodkiewka 100.00g</b></li> <li>5. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p><b>II śniadanie:</b> koktajl z owocami: <b>Jogurt naturalny 0% 200.00g</b>, truskawki mrożone 50.00g</p>		
<p><b>Podwieczorek:</b> Arbuz 150.00g; <b>Biszkopty okrągłe 20.00g</b></p>		
<p><b>II kolacja:</b> Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2246,2 kcal; **Białko:** 96,6 g; **Węglowodany:** 300,34 g; w tym **Cukry:** 57,88 g; **Tłuszcze:** 79,3 g; **NKT:** 13,3 g; **Błonnik:** 28,19 g; **Sól:** 5,25 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-05-24		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 2. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b> 3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b> 4. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b> 5. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b> 6. Ogórek 100.00g 7. Miód pszczeli 30.00g	1. <b>Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, <b>Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 5%</b> , Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b> , <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b> , Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielona 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b> , Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. <b>Surówka z selera, jabłka i marchwi 150.00g</b> składniki: <b>Seler korzeniowy 28%</b> , Jabłko 28%, Marchew 28%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%</b> , <b>Śmietana 12% tłuszczu 6%</b> , Pieprz czarny mielony 1% 5. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b> 2. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b> 3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b> 4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b> 5. <b>Majonez 20.00g</b> 6. Szczypiorek 5.00g 7. Pomidor 100.00g 8. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b> , Herbata czarna 1%
<b>II śniadanie:</b> Melon 100.00g, <b>herbatniki 15.00g</b>		
<b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g		
<b>II kolacja:</b> Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2187,7 kcal; **Białko:** 98,5 g; **Węglowodany:** 277,86 g; w tym **Cukry:** 67,4 g; **Tłuszcze:** 81 g; **NKT:** 15,7 g; **Błonnik:** 23,87 g; **Sól:** 4,14 g

**Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-05-25**

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Zacierka na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</p> <p>2. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. Szynka wiejska 50.00g</p> <p>5. Papryka żółta 100.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa z botwiną 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 39%, Ziemniaki średnio 25%, Botwina 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 3%</b>, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Por 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. <b>Śmietana 12% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>3. <b>Udko z kurczaka 120.00g</b> 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>4. Ziemniaki 250.00g</p> <p>5. <b>Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 150.00g</b> składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, <b>Majonez 9%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>6. <b>Chałka 50.00g</b></p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. <b>Ogonówka 50.00g</b></p> <p>4. <b>Pasztet klasyczny sojowy sante 56.00g</b> [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO), warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko sojowe 6% (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (<b>gorczyca</b>), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morsk.]</p> <p>5. Sałata 35.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie:</b> Gruszka 130.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Arbuz 150.00g, chrupki kukurydziane 30.00g		
<b>II kolacja:</b> Kefir 2%tłuszczu		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2188,5 kcal; **Białko:** 84,9 g; **Węglowodany:** 256,48 g; w tym **Cukry:** 67,85 g; **Tłuszcze:** 96,4 g; **NKT:** 17,3 g; **Błonnik:** 22,35 g; **Sól:** 5,85 g

**Dzień: 7 - Wtorek, 2026-05-26**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>5. <b>Parówki jedynecki indykpol 60.00g</b></li> <li>6. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>7. Papryka zielona 100.00g</li> <li>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa królewska 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 41%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Marchew 10%, Pieczarka uprawna świeża 10%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Ser topiony 3%</b>, 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%</li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, <b>Bułki pszenne zwykłe 12%</b>, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b></li> <li>3. <b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>4. Ziemniaki 250.00g</li> <li>5. Surówka ze świeżych warzyw 167.00g składniki: Kapusta biała 72% Jabłko 12%, Marchew 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></li> <li>3. Schab na kartki zpm ruda śląska 60.00g [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.]</li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p><b>II śniadanie:</b> kisiel o smaku owocowym 200.00g, banan 60.00g</p>		
<p><b>Podwieczorek:</b> Brzoskwinia 85.00g, <b>Biszkopty okrągłe 20.00g</b></p>		
<p><b>II kolacja:</b> <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2351 kcal; **Białko:** 118,8 g; **Węglowodany:** 282,77 g; w tym **Cukry:** 60,4 g; **Tłuszcze:** 87,9 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 23,45 g; **Sól:** 4,78 g

**Dzień: 8 - Środa, 2026-05-27**

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Otręby pszenne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%</b>, <b>Otręby pszenne 9%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. <b>Jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</p> <p>5. Papryka żółta 100.00g</p> <p>6. Szczypiorek 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Zupa porowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Por 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</p> <p>2. <b>Fasolka po bretońsku 200.00g</b> składniki: Fasola biała nasiona suche 40%, Wieprzowina szynka surowa 25%, Marchew 15%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Majeranek suszony 1%</p> <p>3. <b>Bułka pszenna zwykła 70.00g</b></p> <p>4. Melon 100.00g</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g</b></p> <p>3. <b>Polędwica z piersi indyka 50.00g</b></p> <p>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. <b>Kawa inka na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, <b>Kawa INKA 2%</b></p>
<p><b>II śniadanie:</b> koktajl z owocami: <b>Kefir 2 % tłuszczu 200.00g</b>, truskawki mrożone 50.00g</p>		
<p><b>Podwieczorek:</b> Arbuz 150.00g, <b>Chąłka 50.00g</b></p>		
<p><b>II kolacja:</b> Chrupki kukurydziane 30.00g</p>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2311,8 kcal; **Białko:** 117,3 g; **Węglowodany:** 297,78 g; **w tym Cukry:** 68,56 g; **Tłuszcze:** 81,8 g; **NKT:** 20,4 g; **Błonnik:** 42,64 g; **Sól:** 4,34 g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-05-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. <b>Szynka sołtysa 50.00g</b> [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójjopolifosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]</p> <p>5. <b>Ser żółty gouda 15.00g</b></p> <p>6. <b>Rzodkiewka 100.00g</b></p> <p>7. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. <b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>2. <b>Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 57%, <b>Bułki pszenne zwykłe 15%</b>, <b>Bułka tarta 11%</b>, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b></p> <p>3. <b>Ziemniaki 250.00g</b></p> <p>4. <b>Surówka ze świeżych warzyw 70.00g</b> składniki: Mix sałat [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 50%, Rzodkiewka 28%, <b>Kefir 2% tłuszczu 14%</b>, Szczypiorek 7%</p> <p>5. <b>Brzoskwinia 85.00g</b></p> <p>6. <b>Drożdźówka z serem 100.00g</b></p> <p>7. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka wieloziarnista 50.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. <b>Szynka z indyka 50.00g</b></p> <p>4. <b>Ketchup łagodny 15.00g</b></p> <p>5. <b>Pomidor 100.00g</b></p> <p>6. <b>Kawa inka na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></p>
<b>II śniadanie:</b> winogrona 80.00g, <b>herbatniki 20.00g</b>		
<b>Podwieczorek:</b> Pomarańcza 120.00g		
<b>II kolacja:</b> <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2216,7 kcal; **Białko:** 91,3 g; **Węglowodany:** 295,95 g; **w tym Cukry:** 69,27 g; **Tłuszcze:** 79,1 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 22,12 g; **Sól:** 4,97 g

**Dzień: 10 - Piątek, 2026-05-29**

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></p> <p>2. <b>Bułka grahamka 50.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>4. <b>Serek wiejski lekki 150.00g</b></p> <p>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>6. <b>Papryka czerwona 100.00g</b></p> <p>7. <b>Rukola 35.00g</b></p>	<p>1. <b>Zupa cygańska 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 37%, Ziemniaki średnio 25%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 13%, Papryka czerwona 10%, Kiełbasa zwyczajna 5%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 500 1%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. <b>Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g</b> składniki: Truskawki 45%, <b>Makaron bez jajeczny 34%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%, Margaryna MR Słynne 1%, Cukier waniliowy 0%</b></p> <p>3. <b>Chrupki kukurydziane 25.00g</b></p> <p>4. <b>Melon 100.00g</b></p> <p>5. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Bułka wieloziarnista 60.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</b></p> <p>3. <b>Pasta z makreli z koperkiem 50.00g</b> składniki: <b>Makreła wędzona 71%</b>, Szczypiorek 14%, <b>Majonez 11%</b>, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>4. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></p> <p>5. <b>Pomidor 100.00g</b></p> <p>6. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<b>II śniadanie: Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g, Marchew súpki 100.00g</b>		
<b>Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, ciasto drożdżowe 80.00g</b>		
<b>II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2282,7 kcal; **Białko:** 94,6 g; **Węglowodany:** 283,98 g; **w tym Cukry:** 63,31 g; **Tłuszcze:** 91 g; **NKT:** 23,2 g; **Błonnik:** 25,47 g; **Sól:** 4,21 g