

JADŁOSPIS 30.05.2026r. - 08.06.2026r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Sobota, 2026-05-30		
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. Bulka grahamka 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>4. Pasztet dziadunia (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 60.00g</p> <p>5. Serek wiejski naturalny 200.00g</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p>	<p>7. Zupa grochowa 400.00g 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>8. Filet z kurczaka duszony w sosie 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazyliia suszona 0%, Zioła prowansalskie 0%</p> <p>9. Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7%,</p> <p>10. Ryż biały 120.00g</p> <p>11. Pomarańcza 200.00g</p> <p>12. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bulka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>3. Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 60.00g <small>[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.]</small></p> <p>4. Ogórek 100.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli morelowe. Mieszanka płatków zbożowych i bakalii z suszonymi morelami. 30.00g [składniki: Składniki: płatki owsiane, płatki kukurydziane (kaszka kukurydziana, cukier, ekstrakt ze słodu jęczmiennego, sól), rodzynki (rodzynki, olej słonecznikowy), morela suszona 4% (morele, mąka ryżowa), nasiona słonecznika, wiórki kokosowe, orzechy laskowe, płatki migdałowe. Produkt może zawierać orzeczki arachidowe oraz mleko.]</p>		
<p>II śniadanie: Arbuz 150.00g, Biszkopty okrągłe 20.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Mandarynka 60.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2338,2 kcal; **Białko:** 107 g; **Węglowodany:** 327,46 g; **w tym Cukry:** 72,47 g; **Tłuszcze:** 73,1 g; **NKT:** 11,9 g; **Błonnik:** 29,11 g; **Sól:** 4,24 g

Dzień: 2 - Niedziela, 2026-05-31		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 100.00g Miód pszczeli 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10.00g Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Ziemniaki 250.00g Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Biała rzodkiew 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Szynka z tłuszczkiem warmiok 50.00g [składniki: Szynka wieprzowa, peklowana, wędzona, parzona. Składniki: mięso wieprzowe 97%, sól, stabilizator-trójfosforan sodu, glukoza, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze: octan potasu, mleczan sodu, askorbinian sodu, zagęstnik - przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheumia, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.] Ogórek 100.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Otręby pszenne 25.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: Melon 100.00g, Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
Podwieczorek: Herbatniki 20.00g, Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2024,6 kcal; **Białko:** 89,8 g; **Węglowodany:** 244,01 g; w tym **Cukry:** 74,73 g; **Tłuszcze:** 83,6 g; **NKT:** 20,1 g; **Błonnik:** 31,89 g; **Sól:** 4,9 g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-06-01

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. Bulka wieloziarnista 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>4. 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 morska.]</p> <p>5. 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%</p> <p>6. Jabłko 150.00g</p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>1. Zupa szczawiowa z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 1%, Mąka pszenna typ 500 1%</p> <p>2. Zapiekanka z pieczarkami i serem żółtym 211.60g składniki: Bagietka pszenna (mąka pszenna) 33%, Pieczarka uprawna świeża 19%, Papryka czerwona 14%, Ser żółty gouda (mleko) 14%, Cebula 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Tymianek 0%</p> <p>3. Arbuz 150.00g</p> <p>4. Wafle ryżowe naturalne 30.00g</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bulka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>3. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>5. Rzodkiewka 100.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki mrożone 50.00g, Kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g , Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2140,6 kcal; **Białko:** 84,9 g; **Węglowodany:** 275,36 g; w tym **Cukry:** 73,76 g; **Tłuszcze:** 82,4 g; **NKT:** 18,6 g; **Błonnik:** 21,33 g; **Sól:** 5,25 g

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-06-02

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. Bulka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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. Papryka żółta 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Udko z kurczaka duszone 150.00g 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% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 81% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Pieprz czarny mielony 2% 5. Truskawki 100.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Pasta z ryby pieczonej z warzywami 115g składniki Ryba z pieca 52% (składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%), Marchew 26%, Cebula 20.00g, Olej rzepakowy uniwersalny 22% 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki kukurydziane 25.00g</p>		
<p>II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym 200.00g, Gruszka 130.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Banan 120.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2415,3 kcal; **Białko:** 108,1 g; **Węglowodany:** 309,27 g; w tym **Cukry:** 64,8 g; **Tłuszcze:** 88,7 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 26,57 g; **Sól:** 4,08 g

Dzień: 5 - Środa, 2026-06-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Papryka czerwona 100.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa wiosenna 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 18%, Ziemiaki średnio 18%, Marchew 10%, Por 5%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Przyprawa Jarzynka 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Pieczeń rzymska pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 56%, Cebula 16%, Bulki pszenne zwykle 11%, Jaja kurze całe 8%, Bulka tarta 8%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% 3. Sos pomidorowy 20.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% 4. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 5. Margaryna mr słynne 3.00g 6. Surówka z kapusty białej 2016 (ogólna 02.11.-11.11.23) 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka pszenna zwykła 70.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Schab 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, przeciwutleniające: E316, hydrolyzaty białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.] 4. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 5. Ogórek 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g , Musli morelowe. Mieszanka płatków zbożowych i bakalii z suszonymi morelami. 30.00g [składniki: Składniki: płatki owsiane , płatki kukurydziane (kaszka kukurydziana, cukier, ekstrakt ze słodu jęczmiennego , sól), rodzynki (rodzynki, olej słonecznikowy), morela suszona 4% (morele, mąka ryżowa), nasiona słonecznika, wiórki kokosowe, orzechy laskowe , płatki migdałowe . Produkt może zawierać orzeszki arachidowe oraz mleko.]		
II śniadanie: Biszkopty okrągłe 20.00g , Brzoskwinia 85.00g		
Podwieczorek: Melon 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2339,3 kcal; **Białko:** 95,7 g; **Węglowodany:** 314,12 g; w tym **Cukry:** 64,25 g; **Tłuszcze:** 84,2 g; **NKT:** 17,6 g; **Błonnik:** 29,43 g; **Sól:** 3,81 g

Dzień: 6 - Czwartek, 2026-06-04		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<p>1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. Bulka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>4. Szynka staromiejska warmiok 50.00g [składniki: Produkt wieprzowy, peklowany, wędzony, parzony, z wodą dodaną. Składniki: mięso wieprzowe 80%, woda, sól, stabilizatory E451, E450, E452, E331, substancje zagęszczające E1420, E401, E1422, glukoza, maltodekstryna, cukier, białko sojowe i wieprzowe, wzmacniacz smaku E621, przeciwutleniacz E316, błonnik pszenny bezglutenowy, aromaty, aromat dymu wędzarniczego, ekstrakty przypraw (seler), substancja konserwująca E250. Kraj pochodzenia: Polska. Na zakładzie używa się: gluten (pszenica), orzechy włoskie, soja, seler, mleka(laktoza), gorczyca.]</p> <p>5. Rzodkiewka 100.00g</p>	<p>6. Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Szpinak mrożony 18%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Ryż brązowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>7. Żeberka wieprzowe. duszone 140.00g składniki: Wieprzowina żeberka 81%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3%</p> <p>8. Ziemniaki 250.00g</p> <p>9. Surówka z porów z jabłkami 150.00g składniki: Por 73%, Jabłko 17%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 1%</p> <p>10. Arbuz 150.00g</p> <p>11. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Bulka grahamka 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g</p> <p>3. Szynka sołtysa 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.]</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g</p> <p>5. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g , Gruszka 150.00g		
Podwieczorek: Chalka 50.00g , Jabłko 70.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2285,6 kcal; **Białko:** 99,6 g; **Węglowodany:** 270,97 g; **w tym Cukry:** 81,89 g; **Tłuszcze:** 95,9 g; **NKT:** 22,9 g; **Błonnik:** 30,02 g; **Sól:** 3,27 g

Dzień: 7 - Piątek, 2026-06-05

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% tłuszczu 20.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Miód pszczeli 30.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Mix sałat 35.00g [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. Zupa brokułowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Brokuły 10%, Marchew 10%, Makaron bez jajeczny 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Śmietana 12% tłuszczu 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Ryba z pieca 100.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 5. Pomarańcza 200.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Pasta z jaja 125.00g składniki: Jaja gotowane 80% składniki: Jaja kurze całe 100%, Majonez 16%, Szczypiorek 4% 4. Ogórek 100.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: Budyń śmietankowy 25.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g , Brzoskwinia 85.00g		
Podwieczorek: Winogrona 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2368,4 kcal; **Białko:** 108,8 g; **Węglowodany:** 294,72 g; **w tym Cukry:** 76 g; **Tłuszcze:** 88,8 g; **NKT:** 19,4 g; **Błonnik:** 23,01 g; **Sól:** 4,7 g

Dzień: 8 - Sobota, 2026-06-06		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Otręby pszenne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9% Bulka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Schab pieczony 50.00g 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 zielony 0%, Liść laurowy 0% Papryka żółta 10 0.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemiaki średnio 10%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Por 1%, Boczek wędzony 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% Spaghetti z mięsa mieszanego duszone 200.00g składniki: Makaron bez jajeczny 36%, Wieprzowina łopatka 23%, Wołowina pieczeń 23%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% Gruszka 130.00g Chalka 50.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ogonówka 60.00g Pomidor 100.00g Ser żółty 30.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Szyńka z piersi kurczaka 30.00g		
II śniadanie: Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 150.00g, Melon 100.00g		
Podwieczorek: Galaretko o smaku owocowym 200.00g, Morele 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2228,7 kcal; **Białko:** 101 g; **Węglowodany:** 290,05 g; **w tym Cukry:** 68,53 g; **Tłuszcze:** 81,2 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 33,41 g; **Sól:** 4,29 g

Dzień: 9 - Niedziela, 2026-06-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 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.] Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Miód pszczeli 30.00g Ogórek 100.00g 	<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% Pulpety rybne pieczone 100.00g składniki: miruna 77%, bulki pszenne zwykłe 15%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Ziemniaki 250.00g Marchew z brokulem 150.00g składniki: Marchew 53%, Brokuły mrożone 33%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 6%, Sól biała 0%, Cukier 0% Arbuz 150.00g Wafle ryżowe naturalne 30.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Polędwica sopocka 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: Rogal maślany 55.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 200.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2128,3 kcal; **Białko:** 93 g; **Węglowodany:** 296,98 g; **w tym Cukry:** 79,66 g; **Tłuszcze:** 69,8 g; **NKT:** 14,3 g; **Błonnik:** 30,43 g; **Sól:** 5,29 g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2026-06-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Parówki jedynecki premium 60.00g Pomidor 100.00g 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 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 typ 500 1% Kotlet schabowy panierowany. Smażony 100.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 73%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Bulka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 3%, Pieprz czarny mielony 0% Ziemniaki 250.00g Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% Melon 100.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Salatka z kurczaka z ryżem, ananasem i czerwoną fasolą 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 50%, Marchew 13%, Ananas plastry w syropie 6%, Ryż biały 6%, Kukurydza konserwowa 6%, Cebula 6%, Fasola czerwona konserwowa 6%, majonez roleski 5%, Pietruszka liście 1%, musztarda 1%, Pieprz czarny mielony 0% Rzodkiewka 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli morelowe. Mieszanka płatków zbożowych i bakalii z suszonymi morelami. 20.00g [składniki: Składniki: płatki owsiane, płatki kukurydziane (kaszka kukurydziana, cukier, ekstrakt ze słodu jęczmiennego, sól), rodzynki (rodzynki, olej słonecznikowy), morela suszona 4% (morele, mąka ryżowa), nasiona słonecznika, wiórki kokosowe, orzechy laskowe, płatki migdałowe. Produkt może zawierać orzeszki arachidowe oraz mleko.]</p>		
<p>II śniadanie: Marchew súpki 100.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g, Brzoskwinia 85.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2175,7 kcal; **Białko:** 89,7 g; **Węglowodany:** 263,46 g; **w tym Cukry:** 73,12 g; **Tłuszcze:** 91,2 g; **NKT:** 16,9 g; **Błonnik:** 29,32 g; **Sól:** 3,89 g