

**JADŁOSPIS 10.05.2026r. - 19.05.2026r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

<b>Dzień: 1 - Niedziela, 2026-05-10</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Polędwica sopocka 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Miód pszczeli 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 66%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%</li> <li>2. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Margaryna mr słynne 6%</b></li> <li>5. <b>Ciasto piaskowe 60.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 28%</b>, <b>Masło ekstra 23%</b>, Cukier 18%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, Skrobia ziemniaczana 11%, Cukier z prawdziwą wanilią 2%</li> <li>6. Pomarańcza 200.00g</li> <li>7. <b>Chałka 50.00g</b></li> <li>8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li>4. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr roślinne 5.00g, Ser twarogowy półtłusty 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2161 kcal; **Białko:** 91,1 g; **Węglowodany:** 319,35 g; w tym **Cukry:** 84,25 g; **Tłuszcze:** 63 g; **NKT:** 16,9 g; **Błonnik:** 24 g; **Sól:** 5,53 g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-05-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Szyńka z piersi kurczaka 50.00g</li> <li>5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 18%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li>2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. <b>Warzywa gotowane 150.00g składniki:</b> Kalafior mrożony 87%, <b>Bułka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6%</b></li> <li>5. <b>Ciasto piaskowe 60.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 28%, Masło ekstra 23%</b>, Cukier 18%, <b>Mąka pszenna typ 500 18%</b>, Skrobia ziemniaczana 11%, Cukier z prawdziwą wanilią 2%</li> <li>6. <b>Drożdżówka z dżemem 80.00g</b></li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szyńka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 50.00g</b> [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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białka <b>mleka</b>, białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: <b>soję, gluten, seler, gorczycę.</b>]</li> <li>4. Pomidor 100.00g</li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr roślinne 5.00g, Szyńka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 30.00g</b> [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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białka <b>mleka</b>, białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: <b>soję, gluten, seler, gorczycę.</b>]</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2335,4 kcal; **Białko:** 119,1 g; **Węglowodany:** 331,2 g; w tym **Cukry:** 77,42 g; **Tłuszcze:** 64,7 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 24,16 g; **Sól:** 6,1 g

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-05-12		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Polędwica sopocka 60.00g</li> <li>5. Miód pszczeli 50.00g</li> <li>6. Jabłko 150.00g</li> <li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%</b>, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li>2. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Sos koperkowo-jogurtowy 30.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 93%</b>, Koper ogrodowy 7%</li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>6. Arbuz 200.00g</li> <li>7. Wafle ryżowe naturalne 30.00g</li> <li>8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. Kiełbasa drobiowa 50.00g</li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Szynka sołtysa warmiok 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.]		

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

**Wartość energetyczna:** 2160 kcal; **Białko:** 98,7 g; **Węglowodany:** 328,29 g; **w tym Cukry:** 82,64 g; **Tłuszcze:** 55,3 g; **NKT:** 11,8 g; **Błonnik:** 23,27 g; **Sól:** 4,75 g

**Dzień: 4 - Środa, 2026-05-13**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 70.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Pasztet drobiowy podlaski drosed 50.00g</b></li> <li>5. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>7. Miód pszczeli 30.00g</li> <li>8. Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. <b>Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 26%, Brokuły mrożone 26%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%,</li> <li>3. <b>Kasza jęczmienna perłowa 140.00g</b></li> <li>4. <b>Marchew oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 87%, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR Słynne 7%</b></li> <li>5. Jabłko 150.00g</li> <li>6. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b></li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Salatka makaronowa z wędliną i szczypiorkiem 150.00g</b> składniki: <b>Szynka konserwowa drobiowa 30%</b>, Brokuły mrożone 25%, <b>Makaron dwujajeczny 19%</b>, Kukurydza konserwowa 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, <b>Jaja gotowane 6%</b>, Sól biała 1%</li> <li>4. Pomidor 100.00g</li> <li>5. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2540 kcal; **Białko:** 82,3 g; **Węglowodany:** 380,1 g; w tym **Cukry:** 84,54 g; **Tłuszcze:** 83,8 g; **NKT:** 21 g; **Błonnik:** 32 g; **Sól:** 5,4 g

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-05-14		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Parówkowa z kurczaka spizarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</li> <li><b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 10%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 8%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</li> <li><b>Klopsiki drobiowe duszone 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, <b>Bulki pszenne zwykłe 12%, Jaja kurze całe 10%</b>, Pietruszka liście 1%, Przyprawa Jarzynka 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Warzywa gotowane oprószane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Marchew 31%, Kalafior mrożony 31%, <b>Bulka tarta 7%</b></li> <li>Pomarańcza 120.00g</li> <li><b>Chalka 50.00g</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2181,6 kcal; **Białko:** 108,1 g; **Węglowodany:** 324,3 g; **w tym Cukry:** 77,11 g; **Tłuszcze:** 55,9 g; **NKT:** 10,8 g; **Błonnik:** 25,96 g; **Sól:** 5,04 g

Dzień: 6 - Piątek, 2026-05-15		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Miód pszczeli 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>Ryba po grecku 220.00g składniki: <b>miruna 43%</b>, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 18%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17%</li> <li>Banan 120.00g</li> <li><b>Chalka 50.00g</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2238 kcal; **Białko:** 102,3 g; **Węglowodany:** 329,92 g; **w tym Cukry:** 92,3 g; **Tłuszcze:** 61,9 g; **NKT:** 14,9 g; **Błonnik:** 24,37 g; **Sól:** 3,72 g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-05-16		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 70.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.]</li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa chłopska 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 10%, <b>Mąka pszenna typ 500 8%</b>, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Jaja kurze całe 1%</b>, Przyprawa Jarzynka 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>2. Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem i warzywami 260.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 39%, Kasza jęczmienna perłowa 34%, Wieprzowina szynka surowa 27%</li> <li>3. <b>Sos pomidorowy 20.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, <b>Mąka pszenna typ 500 10%</b>, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>4. Warzywa gotowane oprószone 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, <b>Margaryna mr słynne 6,5%</b>, <b>Bulka tarta 6,5%</b></li> <li>5. Arbuz 200.00g</li> <li>6. <b>Herbatniki 40.00g</b></li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. <b>Kefir 2% tłuszczu (mleko) 250.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. <b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%</b>, cukier 4 %, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka gotowana 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2508,9 kcal; **Białko:** 102,2 g; **Węglowodany:** 353,23 g; **w tym Cukry:** 88,12 g; **Tłuszcze:** 80,3 g; **NKT:** 21,1 g; **Błonnik:** 18,22 g; **Sól:** 6,9 g

<b>Dzień: 8 - Niedziela, 2026-05-17</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li><b>Serek wiejski lekki 150.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>Makaron dwujajeczny 8%</b>, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li><b>Schab pieczony z rękawa 120.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Wafle ryżowe naturalne 30.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Polędwica z piersi indyka 50.00g</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2079,8 kcal; **Białko:** 101,4 g; **Węglowodany:** 283,7 g; **w tym Cukry:** 84,4 g; **Tłuszcze:** 64,8 g; **NKT:** 15,5 g; **Błonnik:** 22,31 g; **Sól:** 5,63 g

<b>Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-05-18</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu</b></li> <li>Szynka z indyka 60.00g</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li><b>Dorsz. pulpety pieczone 100.00g</b> składniki: <b>Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 66%</b>, Marchew 10%, <b>Bulki pszenne zwykłe 7%</b>, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Bulka tarta 3%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 2%</li> <li>Ziemiaki 280.00g</li> <li>Warzywa gotowane oprószone 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna mr słynne 7%</b></li> <li>Pomarańcza 200.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu</b></li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2165,1 kcal; **Białko:** 91,9 g; **Węglowodany:** 346,7 g; w tym **Cukry:** 81,93 g; **Tłuszcze:** 51,3 g; **NKT:** 15 g; **Błonnik:** 25,94 g; **Sól:** 5,2 g

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-05-19		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. <b>Miód pszczeli 30.00g</b></li> <li>7. <b>Jabłko 150.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami bez glutenu 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li>2. <b>Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. duszone 80.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, <b>Bułki pszenne zwykłe 10%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, <b>Jaja kurze całe 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Skrobia ziemniaczana 2%</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. <b>Ziemniaki 280.00g</b></li> <li>5. <b>Salata z kefirem 47.00g</b> składniki Mix sałat [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 75%, <b>Kefir 2% tłuszczu 21%</b>, Koper ogrodowy 4%</li> <li>6. <b>Truskawki 100.00g</b></li> <li>7. <b>Wafle ryżowe naturalne 30.00g</b></li> <li>8. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, 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% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>3. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>4. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>5. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>6. <b>Pomidor 100.00g</b></li> <li>7. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 30.00g</b> [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 <b>pszenny</b> bezglutenowy, białka <b>mleka</b>, białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: <b>soję, gluten, seler, gorczycę.</b>]</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2085,5 kcal; **Białko:** 82,1 g; **Węglowodany:** 326,98 g; **w tym Cukry:** 74,57 g; **Tłuszcze:** 55,3 g; **NKT:** 10,3 g; **Błonnik:** 24,38 g; **Sól:** 4,71 g