

**JADŁOSPIS 30.05.2026r. - 08.06.2026r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

<b>Dzień: 1 - Sobota, 2026-05-30</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 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. <b>Polędwica sopocka 50.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></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>Zupa z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li>2. Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Przyprawa Jarzynka 1%</li> <li>3. Warzywa gotowane 160.00g składniki Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, <b>Bulka tarta 7%</b>,</li> <li>4. Ryż biały 120.00g</li> <li>5. Pomarańcza 200.00g</li> <li>6. <b>Chalka 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>Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 60.00g</b> <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 <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>]</small></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>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z płatkami owsianymi 30.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2220,3 kcal; **Białko:** 99,9 g; **Węglowodany:** 357,52 g; w tym **Cukry:** 75,69 g; **Tłuszcze:** 49,5 g; **NKT:** 12,8 g; **Błonnik:** 27,74 g; **Sól:** 6,13 g

<b>Dzień: 2 - Niedziela, 2026-05-31</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: <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 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Miód pszczeli 50.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g</b></li> <li><b>Bitki wieprzowe duszone 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li><b>Warzywa gotowane 150.00g</b> składniki Kalafior mrożony 87%, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Margaryna mr słynne 6%</b></li> <li>Jabłko 150.00g</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>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Bawarka 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 50%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%</b>, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2008,3 kcal; **Białko:** 75,1 g; **Węglowodany:** 279,79 g; **w tym Cukry:** 83,75 g; **Tłuszcze:** 70,6 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 23,41 g; **Sól:** 3,72 g

<b>Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-06-01</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<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>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Paszтет drobiowy podlaski 50.00g</b></li> <li>5. Jabłko 150.00g</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>8. <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%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</b></li> <li>9. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 80.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%</b></li> <li>10. <b>Sos koperkowy 30.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>11. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g</li> <li>12. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</li> <li>13. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b></li> <li>14. Arbuz 200.00g</li> <li>15. 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 konserwowa drobiowa 60.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</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>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2289,2 kcal; **Białko:** 83,4 g; **Węglowodany:** 357,09 g; **w tym Cukry:** 87,64 g; **Tłuszcze:** 63 g; **NKT:** 16,8 g; **Błonnik:** 19,88 g; **Sól:** 4,74 g

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-06-02		
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 75.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g</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>8. <b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b></li> <li>9. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa jarzynka 0%</li> <li>10. Ziemniaki 280.00g</li> <li>11. Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17%</li> <li>12. Truskawki 100.00g</li> <li>13. Wafle ryżowe naturalne 30.00g</li> <li>14. 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>Pasta z ryby pieczonej z warzywami 95g</b> składniki <b>Ryba z pieca 63%</b> (składniki: <b>Mi-runo 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%), Marchew 31%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%</li> <li>4. Pomidor 100.00g</li> <li>5. <b>Kefir naturalny 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2214,2 kcal; **Białko:** 92,9 g; **Węglowodany:** 311,44 g; **w tym Cukry:** 76,6 g; **Tłuszcze:** 70,9 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 21,13 g; **Sól:** 3,9 g

Dzień: 5 - Środa, 2026-06-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</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: Jaja kurze całe 100%</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Pomarańcza 200.00g</li> <li>Miód pszczeli 30.00g</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>Zupa jarzynowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 8%, Kalafior 5%, Brokuły mrożone 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Pieczeń rzymska pieczona 100.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, <b>Bułki pszenne zwykłe 13%</b>, <b>Jaja kurze całe 10%</b>, <b>Bułka tarta 10%</b>, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0%</li> <li><b>Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</b></li> <li><b>Margaryna mr słynne 3.00g</b></li> <li><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><b>Marchew oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 87%, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR Słynne 7%</b></li> <li>Chrupki kukurydziane 30.00g</li> <li>Banan 120.00g</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>Schab nie ze wsi kabanos 50.00g</b> [składniki: Poledwica 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, przeciwutleniacze: E316, hydrolizat białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać <b>gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.</b>]</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</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: Sok pomidorowy 250.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2397,8 kcal; **Białko:** 95,3 g; **Węglowodany:** 364,86 g; w tym **Cukry:** 96,04 g; **Tłuszcze:** 69,1 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 32,63 g; **Sól:** 5,12 g

Dzień: 6 - Czwartek, 2026-06-04		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 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. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</li> <li>5. Pomidor 10 0.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa brokułowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Brokuły 10%, <b>Makaron bez jajeczny 10%</b>, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Sól biała 0%</li> <li>2. Szyńka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>5. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. <b>Drożdżówka z serem 100.00g</b></li> <li>7. Arbuz 200.00g</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. Szyńka soltysa 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.]</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: Chrupki kukurydziane 25.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2261,3 kcal; **Białko:** 98,9 g; **Węglowodany:** 310,6 g; **w tym Cukry:** 97,48 g; **Tłuszcze:** 73,8 g; **NKT:** 18,8 g; **Błonnik:** 20,63 g; **Sól:** 4,83 g

**Dzień: 7 - Piątek, 2026-06-05**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>Kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</li><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>Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li><li>Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g</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>Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 45%, Kalafior 20%, Marchew 13%, <b>Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 10%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li><li><b>Ryba z pieca 100.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%</li><li>Ziemniaki 280.00g</li><li>Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna mr słynne 6%</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 10.00g</b></li><li><b>Pasta z jaja 120.00g</b> składniki: <b>Jaja gotowane 83%</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>, <b>Margaryna mr słynne 17%</b></li><li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</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: Sok pomidorowy 250.00g		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna:** 2125,9 kcal; **Białko:** 94,3 g; **Węglowodany:** 298,67 g; **w tym Cukry:** 94,04 g; **Tłuszcze:** 67,1 g; **NKT:** 20,1 g; **Błonnik:** 25,35 g; **Sól:** 4,47 g

<b>Dzień: 8 - Sobota, 2026-06-06</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>4. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></p> <p>5. Jabłko 150.00g</p> <p>6. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>	<p>8. <b>Zupa ziemniaczana zabelana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>9. <b>Spaghetti z mięsa mieszanego duszone 200.00g</b> składniki: <b>Makarony bez jajeczny 41%</b>, Wieprzowina szynka surowa 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 20%, Marchew 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Przyprawa Jarzynka 0%</p> <p>10. Banan 120.00g</p> <p><b>11. Ciasto drożdżowe 50.00g</b></p> <p>12. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>2. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>3. <b>Ogonówka 60.00g</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 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2%</b></p>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr slyne 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2344,1 kcal; **Białko:** 106,5 g; **Węglowodany:** 358,63 g; **w tym Cukry:** 82,37 g; **Tłuszcze:** 58,6 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 22,04 g; **Sól:** 5,81 g

<b>Dzień: 9 - Niedziela, 2026-06-07</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 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>Parówkowa z kurczaka spizarnia 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><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b></li> <li><b>Pulpety rybne pieczone 100.00g</b> składniki: <b>miruna 77%</b>, <b>bulki pszenne zwykłe 15%</b>, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, <b>Margaryna mr słynne 7%</b>, <b>Bulka tarta 6%</b></li> <li>Arbuz 200.00g</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 sopocka 50.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</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: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2120,4 kcal; **Białko:** 97,8 g; **Węglowodany:** 312,9 g; w tym **Cukry:** 93,54 g; **Tłuszcze:** 58,1 g; **NKT:** 15,7 g; **Błonnik:** 22,89 g; **Sól:** 5,23 g

<b>Dzień: 10 - Poniedziałek, 2026-06-08</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zacierka na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 2% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></li> <li>Miód pszczeli 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>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 15%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>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>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>Brzoskwinia 85.00g</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>Sałatka z kurczaka z ryżem 200.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 61%, Marchew 15%, Ryż biały 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Kukurydza konserwowa 8%, Pietruszka liście 1%, Przyprawa Jarzynka 0%</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>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2350,2 kcal; **Białko:** 98 g; **Węglowodany:** 319,77 g; w tym **Cukry:** 78,89 g; **Tłuszcz:** 80,2 g; **NKT:** 17 g; **Błonnik:** 21,65 g; **Sól:** 3,96 g