

JADŁOSPIS 10.05.2026r. - 19.05.2026r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

| Dzień: 1 - Niedziela, 20256-05-10 | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Polędwica sopocka 50.00g 5. Ogórek 100.00g 6. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0% 2. Kotlet schabowy panierowany. Smażony 120.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 73%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Bułka tarta 9%, Jaja kurze całe 6%, Mąka pszenna typ 500 3%, Pieprz czarny mielony 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% 1. Pomarańcza 200.00g 2. Chałka 50.00g 3. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Szynka wiejska 50.00g 4. Papryka żółta 100.00g 5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Jogurt naturalny 0% tłuszczu 150.00g, Otręby pszenne 20.00g | | |
| II śniadanie: Melon 100.00g | | |
| Podwieczorek: Gruszka 130.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2121,2 kcal; **Białko:** 89,5 g; **Węglowodany:** 265,49 g; w tym **Cukry:** 79,2 g; **Tłuszcze:** 85,3 g; **NKT:** 15,1 g; **Błonnik:** 33,37 g; **Sól:** 5,23 g

| Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-05-11 | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. chleb baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Szyńka z piersi kurczaka 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Serek homogenizowany waniliowy 150.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0% 2. 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 z porów z jabłkami 150.00g składniki: Por 55%, Jabłko 27%, Śmietana 18% tłuszczu 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Cukier 1% 5. Drożdżówka z serem 80.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Szyńka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 50.00g [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.] 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Ogórek 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szyńka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 30.00g [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.] | | |
| II śniadanie: Pomarańcza 120.00g | | |
| Podwieczorek: Winogrona 100.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2376,7 kcal; **Białko:** 124 g; **Węglowodany:** 302,84 g; w tym **Cukry:** 79,27 g; **Tłuszcze:** 79,8 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 24,84 g; **Sól:** 5,35 g

| Dzień: 3 - Wtorek, 2026-05-12 | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Polędwica sopocka 50.00g 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 6. Papryka czerwona 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, Śmietana 12% tłuszczu 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Boczek wędzony 5%, Mąka pszenna typ 500 4%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0% 2. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Sos koperkowo-jogurtowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 93%, Koper ogrodowy 7% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Surówka kopenhaska 150.00g składniki: sałata lodowa 43%, Marchew 18%, Ogórek konserwowy 12%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%, Cebula 9%, Musztarda 3%, Pietruszka liście 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1% 6. Melon 100.00g 7. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Kielbasa drobiowa 50.00g 4. Ser żółty gouda 30.00g 5. Papryka zielona 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5% | | |
| II śniadanie: Gruszka 130.00g | | |
| Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2294,9 kcal; **Białko:** 106,8 g; **Węglowodany:** 313,81 g; **w tym Cukry:** 65,06 g; **Tłuszcze:** 76,6 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 38,91 g; **Sól:** 4,56 g

Dzień: 4 - Środa, 2026-05-13

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% Bulka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ogonówka 50.00g Jogobella 8 zbóż zott brzoskwiniowy 200.00g [składniki: Jogurt brzoskwiniowy z ośmioma zbożami. Składniki: jogurt*, owoce 8,5% (brzoskwinie, sok brzoskwiniowy z koncentratu), cukier, zboża 2,5% (owies, jęczmień, ryż płatki z pszenicy, płatki z żyta, proso, gryka, kasza z pszenicy orkisz), aromat. * zawiera składniki pochodzące z mleka oraz żywe kultury bakterii.] Miód pszczele 30.00g Rzodkiewka 100.00g | <ol style="list-style-type: none"> Kapuśniak ze słodkiej kapusty 350.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Kapusta biała 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Cebula 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3%, Pietruszka korzeń 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2%, Mąka pszenna typ 500 0%, Cukier 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% Gulasz mięsny z warzywami duszony 220g składniki: Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%, Kasza gryczana 120.00g Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Salatka makaronowa z wędliną i szczypiorkiem 150.00g składniki: Szynka konserwowa drobiowa 30%, Brokuły mrożone 25%, Makaron dwujajeczny 19%, Cebula 10%, Majonez Roleski 8%, Jaja gotowane 6%, Szczypiorek 3%, Pieprz czarny mielony 1% Papryka żółta 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g | | |
| II śniadanie: Jabłko 150.00g, Chalka 50.00g | | |
| Podwieczorek: koktajl : Kefir 2% tłuszczu 200.00g , Truskawki 50.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2467,3 kcal; **Białko:** 87,7 g; **Węglowodany:** 345,2 g; **w tym Cukry:** 79,92 g; **Tłuszcze:** 88,5 g; **NKT:** 16,9 g; **Błonnik:** 30,65 g; **Sól:** 3,82 g

| Dzień: 5 - Czwartek, 2026-05-14 | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> Kasza manna na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Serek wiejski naturalny 200.00g Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g Ogórek 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Marchew 25%, Kasza jęczmienna perłowa 19%, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2% Kotlet pożarski 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 9%, Jaja kurze całe 6%, Kajzerki 6%, Bulka tarta 6%, Pietruszka liście 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1% Ziemniaki 250.00g Warzywa gotowane oprószone 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Marchew 31%, Kalafior mrożony 31%, Bulka tarta 7% Pomarańcza 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ogonówka 50.00g Ser żółty gouda 30.00g Pomidor 100.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% |
| II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g | | |
| II śniadanie: Rogal maślany 55.00g , Melon 100.00g | | |
| Podwieczorek: Arbus 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2558,3 kcal; **Białko:** 116,8 g; **Węglowodany:** 344,88 g; **w tym Cukry:** 70,76 g; **Tłuszcze:** 86,7 g; **NKT:** 15,5 g; **Błonnik:** 34,62 g; **Sól:** 4,71 g

| Dzień: 6 - Piątek, 2026-05-15 | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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% Chleb baltonowski 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach (mleko) 50.00g Miód pszczeli 30.00g Rzodkiewka 100.00g | <ol style="list-style-type: none"> 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% Miruna filety panierowane smażone 120.00g składniki: miruna 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, bułka tarta 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% Ziemniaki 250.00g Mix sałat z jogurtem 58.00g składniki: Mix sałat 60% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 34%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 1% Truskawki 100.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> Bułka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ser żółty gouda 50.00g Papryka czerwona 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Otręby pszenne 30.00g | | |
| II śniadanie: Biszkopty okrągłe 20.00g, Gruszka 130.00g | | |
| Podwieczorek: Jabłko 150.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2140,6 kcal; **Białko:** 85,8 g; **Węglowodany:** 275,94 g; w tym **Cukry:** 77 g; **Tłuszcze:** 84,9 g; **NKT:** 25,3 g; **Błonnik:** 35,65 g; **Sól:** 4,73 g

| Dzień: 7 - Sobota, 2026-05-16 | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie | obiad | Kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Bulka wieloziarnista 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. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa grochowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, Seler korzeniowy 5%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Boczek wędzony 1%, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Kaszotto z kaszy gryczanej z pieczarkami, papryką i zielonym groszkiem 220.00g składniki: Kasza gryczana 31%, Wieprzowina szynka surowa 24%, Papryka czerwona 17%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Groszek zielony 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 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%, Bazylija suszona 0% 4. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Rzodkiew biała 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% 5. Gruszka 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Schab pieczony z rękawa 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0% 4. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ogórek 100.00g 6. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Piers gotowana z indyka 30.00g | | |
| II śniadanie: : Chalka zdobiona 50.00g, Winogrona 80.00g | | |
| Podwieczorek: koktajl : Kefir 2% tłuszczu 200.00g, Truskawki mrożone 50.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2179,8 kcal; **Białko:** 89,7 g; **Węglowodany:** 274,38 g; **w tym Cukry:** 63,91 g; **Tłuszcze:** 86 g; **NKT:** 18 g; **Błonnik:** 25,5 g; **Sól:** 4,66 g

| Dzień: 8 - Niedziela, 2026-05-17 | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Papryka czerwona 100.00g 6. Serek wiejski lekki 150.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Marchew 10%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Cukier 0% 2. Kotlety z kurczaka panierowane. smażone 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 73%, Jaja kurze całe 9%, Bulka tarta 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g 6. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 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. Pierś gotowana z indyka 50.00g 4. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 150.00g 6. Ogórek 9100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g | | |
| II śniadanie: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g | | |
| Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2166,2 kcal; **Białko:** 102,6 g; **Węglowodany:** 285,94 g; w tym **Cukry:** 67,73 g; **Tłuszcze:** 73,7 g; **NKT:** 13,2 g; **Błonnik:** 26,03 g; **Sól:** 4,24 g

| Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-05-18 | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% Bulka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 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% Ser twarogowy półtłusty 50.00g Ogórek 100.00g Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5% Zapiekanka z pieczarkami i serem żółtym 211.60g składniki: Bagietka pszenna 33%, Pieczarka uprawna świeża 19%, Papryka czerwona 14%, Ser żółty gouda S 14%, Cebula 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Oregano suszone 0%, Tymianek 0% Ketchup łagodny 30.00g Arbuz 150.00g 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 Pasta z ryby z marchewką 80.00g składniki: Miruna 51%, Marchew 25%, Cebula 13%, Pietruszka korzeń 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% Rzodkiewka 100.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% |
| II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g | | |
| II śniadanie: Truskawki 100.00g | | |
| Podwieczorek: Placki z jabłkami 182.00g składniki: Jabłko 34%, Kefir 2% tłuszczu 30% , Mąka pszenna typ 550 18% , Jaja kurze całe 11% , Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cukier waniliowy 2% , Proszek do pieczenia 1% | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2483,9 kcal; **Białko:** 101,6 g; **Węglowodany:** 334,86 g; **w tym Cukry:** 62,99 g; **Tłuszcze:** 88,2 g; **NKT:** 21,1 g; **Błonnik:** 28,17 g; **Sól:** 4,96 g

| Dzień: 10 - Wtorek, 2026-05-19 | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ogórek 100.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz ukraiński 400.00g składniki: Burak 25%, Woda wodociągowa 23%, Ziemniaki średnio 13%, Kapusta biała 13%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Pietruszka korzeń 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 0% 2. Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. Duszone 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Mięso z pierśi kurczaka bez skóry 25%, Cebula 17%, Bulki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Jaja kurze całe 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 3. Sos pieczarkowy 20.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Mix sałat [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 50%, Rzodkiewka 29%, Kefir 2% tłuszczu 14%, Szczypiorek 7% 6. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Paszтет 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 morską.] 4. Ser żółty gouda 30.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5% | | |
| II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Arbuz 150.00g | | |
| Podwieczorek: Rogal maślany 55.00g , Jabłko 150.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2175,3 kcal; **Białko:** 83,8 g; **Węglowodany:** 270,75 g; w tym **Cukry:** 62,83 g; **Tłuszcze:** 90,1 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 27,11 g; **Sól:** 4,4 g