

**JADŁOSPIS 19.06.2026r. - 28.06.2026r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA**

<b>Dzień: 1 - Piątek, 2026-06-19</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Zupa jarzynowa bezmleczna 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Kalafior 5%, Brokuły mrożone 5%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>2. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>3. <b>Sos koperkowo - jogurtowy 30.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 93%</b>, Koper ogrodowy 7%</p> <p>4. Ziemniaki 280.00g</p> <p>5. <b>Marchew oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 87%, <b>Bulka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7%</b></p> <p>6. Nektarynka 110.00g</p> <p>7. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b></p> <p>8. 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% tł. 10.00g</b></p> <p>3. <b>Pasta z ryby z marchewką 100.00g</b> składniki: <b>Miruna 58%</b>, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0%</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p><b>II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Ser twarogowy półtłusty 30.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2183,6 kcal; **Białko:** 90,4 g; **Węglowodany:** 324,29 g; **w tym Cukry:** 71,76 g; **Tłuszcze:** 64,7 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 28,86 g; **Sól:** 4,82 g

<b>Dzień: 2 - Sobota, 2026-06-20</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b>, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>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.]</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 70%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ziemniaki średnio 7%, Brokuły 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</p> <p>2. <b>Sos mięsny do makaronu duszony 150.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Marchew 31%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Przyprawa Jarzynka 0%</p> <p>3. <b>Makaron bez jajeczny świderki 90.00g</b></p> <p>4. <b>Margaryna MR słynne 3.00g</b></p> <p>5. Jabłko 150.00g</p> <p>6. 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% tł. 10.00g</b></p> <p>3. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<b>II kolacja: chrupki kukurydziane 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2074 kcal; **Białko:** 81,2 g; **Węglowodany:** 300,81 g; **w tym Cukry:** 66,03 g; **Tłuszcze:** 64,9 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 19,35 g; **Sól:** 5,34 g

<b>Dzień: 3 - Niedziela, 2026-06-21</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 45, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. <b>Ogonówka 50.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>7. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <p>8. <b>Płatki owsiane 20.00g</b></p>	<p>1. <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%</p> <p>2. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. <b>Warzywa gotowane 150.00g</b> składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 86%, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Margaryna mr słyne 7%</b></p> <p>5. Arbuż 200.00g</p> <p>6. Chrupki kukurydziane 30.00g</p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>8. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>9. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></p> <p>10. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></p> <p>11. <b>Kefir 2 % tłuszczu 250.00g</b></p> <p>12. Pomidor 100.00g</p> <p>13. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g</b> <b>Margaryna MR słyne 5.00g</b>, <b>Pierś gotowana z indyka 30.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2029,5 kcal; **Białko:** 84,2 g; **Węglowodany:** 319,63 g; w tym **Cukry:** 84,75 g; **Tłuszcze:** 50,6 g; **NKT:** 13,1 g; **Błonnik:** 20,97 g; **Sól:** 5,15 g

<b>Dzień: 4 -Poniedziałek, 2026-06-22</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. <b>Polędwica sopocka 60.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Miód pszczeli 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 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></p> <p>2. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka z marchwi i jabłek 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3%</p> <p>5. Brzoskwinia 85.00g</p> <p><b>6. Drożdżówka z dżemem 100.00g</b></p> <p>7. 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% tł. 10.00g</b></p> <p>3. Szynka wiejska 60.00g</p> <p>4. <b>Serek wiejski lekki 150.00g</b></p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2301,4 kcal; **Białko:** 98,9 g; **Węglowodany:** 351,78 g; **w tym Cukry:** 74,74 g; **Tłuszcze:** 60,5 g; **NKT:** 16,8 g; **Błonnik:** 23,33 g; **Sól:** 5,85 g

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-06-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
<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% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Miód pszczeli 50.00g</li> <li>8. Herbata czarna 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 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b></li> <li>2. Udka 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. Banan 120.00g</li> <li>5. <b>Chalka 50.00g</b></li> <li>6. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Kalafior mrożony 87%, <b>Bulka tarta 7%, Margaryna MR słynne 6%</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% tł. 10.00g</b></li> <li>3. <b>Schab swojski gotowany 50.00g</b></li> <li>4. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>1. Herbata czarna 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:** 2421,6 kcal; **Białko:** 112,1 g; **Węglowodany:** 357,18 g; w tym **Cukry:** 80,96 g; **Tłuszcze:** 66,4 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 26,89 g; **Sól:** 6,98 g

**Dzień: 6 - Środa, 2026-06-24**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>1. <b>Makaron na mleku 2% 400.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</b></li><li>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li><li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li><li>4. <b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></li><li>5. <b>Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g</b></li><li>6. <b>Pomidor 100.00g</b></li><li>7. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</b></li><li>2. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g</b></li><li>3. <b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0%</b></li><li>4. <b>Ziemniaki 280.00g</b></li><li>5. <b>Warzywa gotowane 150.00g</b> składniki: <b>Brokuł mrożony 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR słynne 6%</b></li><li>6. <b>Jabłko 150.00g</b></li><li>7. <b>Chrupki kukurydziane 25.00g</b></li><li>8. <b>Kompot ze świeżych 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</b></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>1. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li><li>2. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li><li>3. <b>Paszтет drobiowy podlaski 50.00g</b></li><li>4. <b>Pomidor 100.00g</b></li><li>1. <b>Herbata czarna 250.00g</b> składniki: <b>Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</b></li></ul>
<b>II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:****Wartość energetyczna:** 2059,4 kcal; **Białko:** 78,8 g; **Węglowodany:** 315,28 g; **w tym Cukry:** 86,13 g; **Tłuszcze:** 59 g; **NKT:** 16,2 g; **Błonnik:** 24,35 g; **Sól:** 4,44 g

<b>Dzień: 7 - Czwartek, 2026-06-25</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa inka na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 75.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Płatki owsiane błyskawiczne 30.00g</b></li> <li>Miód pszczeli 30.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ziemniaczana zabieleną 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%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</b></li> <li><b>Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 100.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%</b></li> <li><b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Banan 120.00g</li> <li>Salata zielona z olejem 45.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</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% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Schab swojski gotowany 60.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna 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, Schab swojski gotowany 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2177,8 kcal; **Białko:** 94,5 g; **Węglowodany:** 318,44 g; **w tym Cukry:** 86,85 g; **Tłuszcze:** 63,3 g; **NKT:** 17,7 g; **Błonnik:** 21,91 g; **Sól:** 5,5 g

<b>Dzień: 8 - Piątek, 2026-06-26</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<p>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></p> <p>2. <b>Chleb baltonowski 75.00g</b></p> <p>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></p> <p>4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></p> <p>5. Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 10%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 8%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>2. <b>Makaron duszony z warzywami 250.00g</b> składniki: <b>Makaron bez jajeczny świderki 34%</b>, Wieprzowina szynka surowa 19%, Marchew 19%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 19%, Kukurydza konserwowa 8%, <b>Margaryna MR Słynne 1%</b></p> <p>3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. <b>Ciasto drożdżowe 60.00g</b></p> <p>5. 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 2% tł. 10.00g</b></p> <p>3. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p>II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2249,3 kcal; **Białko:** 93,9 g; **Węglowodany:** 327,51 g; **w tym Cukry:** 80,43 g; **Tłuszcze:** 67,6 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 22,63 g; **Sól:** 3,15 g

Dzień: 9 - Sobota, 2026-06-27		
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% tł. 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. Jabłko 150.00g</li> <li>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. Gulasz mięsny z warzywami duszony 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 22%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 22%, Fasolka szparagowa mrożona 22%</li> <li>3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</li> <li>4. <b>Margaryna MR słynne 3.00g</b></li> <li>5. <b>Marchew oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 87%, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR Słynne 7%</b></li> <li>6. Pomarańcza 120.00g</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% tł. 10.00g</b></li> <li>3. Szynka z piersi kurczaka 50.00g</li> <li>4. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna 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:** 2044,3 kcal; **Białko:** 75,7 g; **Węglowodany:** 312,08 g; w tym **Cukry:** 80,43 g; **Tłuszcze:** 60,3 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 25,1 g; **Sól:** 4,83 g

<b>Dzień: 10 - Niedziela, 2026-06-28</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% 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% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</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%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>Szynka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wierzbowa szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR słynne 6%</b></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% tł. 10.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna 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:** 2107,7 kcal; **Białko:** 91,7 g; **Węglowodany:** 270,22 g; w tym **Cukry:** 83,36 g; **Tłuszcze:** 77,9 g; **NKT:** 21,5 g; **Błonnik:** 20,85 g; **Sól:** 3,97 g