

JADŁOSPIS 19.06.2026r. – 28.06.2026r.
DIETA PODSTAWOWA

Dzień: 1 - Piątek, 2026-06-19		
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. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Serek wiejski naturalny 200.00g 7. Papryka żółta 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Soczewica czerwona nasiona suche 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Cebula 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Masło ekstra 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 3. Sos szczypiorkowo - jogurtowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 48%, Majonez 32%, Szczypiorek 16%, Musztarda sarepska 3%, Pieprz czarny mielony 2% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 14%, Cebula 7%, Majonez 4%, Śmietana 18% tłuszczu 4%, Cukier 2%, Sól biała 0% 6. Nektarynka 110.00g 7. Ciasto drożdżowe 50.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Paprykarz szczeciński 100.00g 6. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2555,3 kcal; **Białko:** 113,8 g; **Węglowodany:** 352,04 g; w tym **Cukry:** 86,55 g; **Tłuszcze:** 84,6 g; **NKT:** 22,8 g; **Błonnik:** 34,83 g; **Sól:** 7,89 g

Dzień: 2 – Sobota, 2026-06-20		
I śniadanie	Obiad	kolacja
<p>1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. 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>7. Rzodkiewka 100.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Barszcz biały 400.00g składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Płatki owsiane 5%, Mąka żytnia 5%, Seler korzeniowy 4%, Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1%, Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>2. Sos mięsny do makaronu duszony 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 66%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>3. Makaron bez jajeczny świderki 90.00g</p> <p>4. Margaryna MR słynne 3.00g</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. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>5. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</p> <p>6. Ogórek 100.00g</p> <p>7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2398,8 kcal; **Białko:** 95,1 g; **Węglowodany:** 342,15 g; w tym **Cukry:** 72,27 g; **Tłuszcze:** 78,5 g; **NKT:** 20,2 g; **Błonnik:** 28,83 g; **Sól:** 5,54 g

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-06-21		
I śniadanie	Obiad	kolacja
<p>1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. Ogonówka 50.00g</p> <p>7. Pomidor 100.00g</p> <p>8. Miód pszczeleli 30.00g</p> <p>9. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>10. Płatki owsiane 20.00g</p>	<p>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%</p> <p>2. Kotlet rybny smażony 120.00g składniki: miruna 61%, Cebula 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8%, bułki pszenne zwykłe 8%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, Majonez 9%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>5. Arbuz 200.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>7. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>8. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>9. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>10. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</p> <p>11. Pierś gotowana z indyka 50.00g</p> <p>12. Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p> <p>13. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>14. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słyne 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2028,5 kcal; **Białko:** 80,4 g; **Węglowodany:** 317,72 g; **w tym Cukry:** 91,38 g; **Tłuszcze:** 54 g; **NKT:** 11,6 g; **Błonnik:** 25,4 g; **Sól:** 6,64 g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-06-22

I śniadanie	Obiad	kolacja
<p>1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. Kielbasa śląska 70.00g</p> <p>7. Chrzan tarty 10.00g</p> <p>8. Pomidor 100.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Zupa chłopska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 10%, Mąka pszenna typ 500 8%, Boczek wędzony 5%, Cebula 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jaja kurze całe 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>2. Karkówka duszona w ziołach 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Banan 120.00g</p> <p>5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2%</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>5. Poledwica sopocka 50.00g</p> <p>6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g</p> <p>7. Papryka zielona 100.00g</p> <p>8. 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:** 2461,8 kcal; **Białko:** 95,4 g; **Węglowodany:** 324,27 g; **w tym Cukry:** 76,03 g; **Tłuszcze:** 92,7 g; **NKT:** 26,2 g; **Błonnik:** 26,05 g; **Sól:** 6,45 g

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-06-23

I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Paszтет dziadunia (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 70.00g 7. Papryka żółta 100.00g 8. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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. Udka 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 280.00g 4. Salatka z czerwoną fasolą 150.00g składniki: sałata lodowa 44%, Ogórek kwaszony 27%, Fasola czerwona konserwowa 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Szczypiorek 3%, Miód pszczeli 1%, musztarda 1%, Cytryna 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1%, Oregano suszone 0%, Sól biała 0% 5. Pomarańcza 240.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Pasta z wędliny 80.00g składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 61%, Jaja kurze całe 25%, Majonez 5%, Szczypiorek 5%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0% 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Rzodkiewka 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
<p>II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2464,5 kcal; **Białko:** 117,6 g; **Węglowodany:** 323,07 g; **w tym Cukry:** 64,35 g; **Tłuszcze:** 84,7 g; **NKT:** 20,4 g; **Błonnik:** 30,79 g; **Sól:** 7,22 g

Dzień: 6 - Środa, 2026-06-24

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>6. Parówki jedyneczki premium 60.00g</p> <p>7. Ogórek 100.00g</p> <p>8. Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: 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%</p> <p>2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g</p> <p>3. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>4. Ziemniaki 280.00g</p> <p>5. Surówka z kapusty białej z papryką 150.00g składniki: Kapusta biała 66%, Papryka czerwona 17%, Cebula 6%, Majonez 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>6. Herbatniki 40.00g</p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>2. Chleb żytni razowy 25.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>5. Pasztet drobiowy podlaski 50.00g</p> <p>6. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>7. Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Ogonówka 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2266,1 kcal; **Białko:** 85,8 g; **Węglowodany:** 336,65 g; **w tym Cukry:** 82,71 g; **Tłuszcze:** 69,2 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 23,6 g; **Sól:** 5,2 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-06-25		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Baleron gotowany 50.00g 7. Rzodkiewka 100.00g 8. Jogobella 8 zbóż 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.] 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Befszyk smażony 120.00g składniki: Mięso gulaszowe wołowe 32%, Wieprzowina szynka surowa 32%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Jaja kurze całe 5%, Pieprz czarny mielony 1% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Salata zielona z sosem jogurtowym 60.00g składniki: Sałata 63%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36%, Koper ogrodowy 2% 5. Arbuz 200.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Schab swojski gotowany 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2388,2 kcal; **Białko:** 108,1 g; **Węglowodany:** 320,03 g; **w tym Cukry:** 88,91 g; **Tłuszcze:** 80,9 g; **NKT:** 22,1 g; **Błonnik:** 26,51 g; **Sól:** 6,2 g

Dzień: 8 - Piątek, 2026-06-26		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g Papryka żółta 100.00g Szczypiorek 10.00g Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa porowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Por 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% Makaron z kapustą i pieczarkami duszony 250.00g składniki: Kapusta biała 34%, Makaron bez jajeczny świderki 31%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Boczek wędzony 3%, Margaryna MR Słynne 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Przyprawa Jarzynka 0% Brzoskwinia 85.00g Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% Ciasto drożdżowe 50.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g Pasztet klasyczny sojowy 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.] Ser żółty gouda 50.00g Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu, Płatki owsiane 20.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2314,8 kcal; **Białko:** 84,1 g; **Węglowodany:** 321,59 g; **w tym Cukry:** 83,83 g; **Tłuszcze:** 82,3 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 24,79 g; **Sól:** 5,4 g

Dzień: 9 - Sobota, 2026-06-27		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Kabanosy klasyczne 60.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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%, Czosnek 1%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Gulasz mięsny z warzywami duszony 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 18%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 18%, Cebula 9%, Fasola czerwona konserwowa 9% 3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 4. Margaryna MR słyne 3.00g 5. Melon 100.00g 6. Kompot ze świeżych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2426 kcal; **Białko:** 105,3 g; **Węglowodany:** 348,34 g; w tym **Cukry:** 67,73 g; **Tłuszcze:** 74,3 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 28,91 g; **Sól:** 7,21 g

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-06-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach (mleko) 45.00g Papryka czerwona 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1% Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 57%, Bulki pszenne zwykle 15%, Bulka tarta 11%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% Ziemniaki 280.00g Surówka ze świeżych warzyw 150.00g składniki: Pomidor 67%, Cebula 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13% Banan 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Szynka gotowana 50.00g Ogórek 100.00g Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
<p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli morelowe. Mieszanka płatków zbożowych i bakalii z suszonymi morelami. 30.00g [składniki: Składniki: płatki owsiane, płatki kukurydziane (kaszka kukurydziana, cukier, ekstrakt ze słodu jęczmiennego, sól), rodzyнки (rodzyнки, olej słonecznikowy), morela suszona 4% (morele, mąka ryżowa), nasiona słonecznika, wiórki kokosowe, orzechy laskowe, płatki migdałowe. Produkt może zawierać orzeszki arachidowe oraz mleko.]</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2021,7 kcal; **Białko:** 79,6 g; **Węglowodany:** 292,53 g; **w tym Cukry:** 89,6 g; **Tłuszcze:** 64,1 g; **NKT:** 18,9 g; **Błonnik:** 22,17 g; **Sól:** 5,54 g