

**JADŁOSPIS 29.06.2026r. - 08.07.2026r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**  
**WĘGLOWODANÓW**

<b>Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-06-29</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Parówki jedynecki premium 60.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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%</li> <li>2. <b>Schab pieczony z rękawa 130.00g</b> składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g</li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. 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>6. Ogórek 100.00g</li> <li>7. Maliny 100.00g</li> <li>8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> jabłko 150.00g		
<b>Podwieczorek:</b> chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: <b>chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 2500g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, pierś gotowana z indyka 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2173,7 kcal; **Białko:** 93,3 g; **Węglowodany:** 302,3 g; w tym **Cukry:** 54,1 g; **Tłuszcze:** 72,8 g; **NKT:** 17,1 g; **Błonnik:** 32,2 g; **Sól:** 6,82 g

**Dzień: 2 - Wtorek, 2026-06-30**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 4%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b></li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego 90.00g gotowane</b> składniki: Wieprzowina łopatka 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b></li> <li>3. Ryż biały 20.00g</li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Grejpfrut 120.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Kefir 2% tłuszczu 250.00g, Morele 100.00g		
II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2263,7 kcal; **Białko:** 100,9 g; **Węglowodany:** 321,06 g; **w tym Cukry:** 58,39 g; **Tłuszcze:** 70,6 g; **NKT:** 18,9 g; **Błonnik:** 30,19 g; **Sól:** 6,1 g

**Dzień: 3 - Środa, 2026-07-01**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>Polędwica sopocka 50.00g</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%</b>, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li><b>Makaron z warzywami 250.00g</b> składniki: <b>Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 34%</b>, Wieprzowina szynka surowa 23%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 19%, Marchew 15%, Kukurydza konserwowa 8%, <b>Margaryna MR Słynne 1%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sos pomidorowy 30.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, <b>Mąka pszenna typ 500 10%</b>, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylija suszona 0%</li> </ul> </li> <li><b>Buraki z jabłkami 150.00g</b> składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li><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%</li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie: jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, chrupki kukurydziane 30.00g</b>		
<b>Podwieczorek: marchew súpki 100.00g</b>		
<b>II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2372,1 kcal; **Białko:** 99,5 g; **Węglowodany:** 342,91 g; w tym **Cukry:** 59,92 g; **Tłuszcze:** 76,1 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 41,69 g; **Sól:** 5,97 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: Jaja kurze całe 100%</li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Sałata 35.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. <b>Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 28%, Brokuł mrożony 28%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%</li> <li>3. <b>Kasza jęczmienna perłowa 100.00g</b></li> <li>4. <b>Surówka 170.00g</b> składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, bułka tarta 6%, margaryna MR słynne 6%</li> <li>5. <b>Brzoskwinia 85.00g</b></li> <li>6. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Parówki jedyneczki 60.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. <b>Herbata czarna bez cukru 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 250.00g, Morele 100.00g</b>		
<b>Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g, Wafle ryżowe 30.00g</b>		
<b>II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2175,7 kcal; **Białko:** 87,9 g; **Węglowodany:** 303,01 g; **w tym Cukry:** 55,55 g; **Tłuszcze:** 75,5 g; **NKT:** 19,7 g; **Błonnik:** 34,14 g; **Sól:** 6,39 g

**Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-03**

I śniadanie	obiad	kolacja
<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 żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g</b> składniki: Marchew 25%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 19%</b>, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%, Por 2%</li> <li>2. <b>Ryba po grecku 200.00g duszona z parowaniem</b> składniki: <b>miruna 48%</b>, Pomidor 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Surówka 55.00g składniki: Sałata 35.00g <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g</b></li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>5. <b>Margaryna mr słynne 10.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Pomarańcza 120.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Gruszka 130.00g		
II kolacja: <b>chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2381,7 kcal; **Białko:** 110,7 g; **Węglowodany:** 338,26 g; **w tym Cukry:** 53,37 g; **Tłuszcze:** 73,7 g; **NKT:** 22,1 g; **Błonnik:** 38,91 g; **Sól:** 4,85 g

**Dzień: 6 - Sobota, 2026-07-04**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Przyprawa Jarzynka 1%</li> <li>3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g</li> <li>4. Ryż brązowy 90.00g</li> <li>5. Surówka 140.00g składniki: Brokuły 120.00g, <b>Bułka tarta 10.00g, Margaryna MR słynne 10.00g</b></li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g, Wafle ryżowe 30.00g</b>		
<b>Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g</b>		
<b>II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach (mleko) 45.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2221,2 kcal; **Białko:** 99,7 g; **Węglowodany:** 329,57 g; **w tym Cukry:** 43,26 g; **Tłuszcze:** 64,3 g; **NKT:** 16,6 g; **Błonnik:** 37,78 g; **Sól:** 6,59 g

<b>Dzień: 7 - Niedziela, 2026-07-05</b>		
<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li> <li>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>7. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>8. Pomidor 100.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>2. <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>, Sól biała 0%</li> <li>3. <b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>4. Ziemniaki 280.00g</li> <li>5. Pomidor 120.00g</li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>4. <b>Schab swojski gotowany 50.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Brzoskwinia 85.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: <b>chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2347,4 kcal; **Białko:** 116,3 g; **Węglowodany:** 301,51 g; w tym **Cukry:** 47,51 g; **Tłuszcze:** 81,7 g; **NKT:** 21,9 g; **Błonnik:** 29,81 g; **Sól:** 7 g

**Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-07-06**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</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>Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>Makaron dwujajeczny 8%</b>, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li><b>Risotto z mięsem i warzywami 220.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatka 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li><b>Sos pomidorowy 30.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, <b>Mąka pszen-na typ 500 10%</b>, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>Surówka z warzyw gotowanych 150.00g składniki: kalafior mrożony 87%, <b>Margaryna MR słynne 7%</b>, <b>Bułka tarta 6%</b></li> <li>Maliny 100.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>Pasta mięsna 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 65%, Marchew 30%, Pietruszka korzeń 5%, Sól biała 0%</li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<b>II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>		
<b>Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g</b>		
II kolacja: <b>chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ser żółty gouda 30.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2387,9 kcal; **Białko:** 103,4 g; **Węglowodany:** 282,85 g; **w tym Cukry:** 45,56 g; **Tłuszcze:** 101,2 g; **NKT:** 28,4 g; **Błonnik:** 34,02 g; **Sól:** 5,42 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-07-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>5. <b>Piersź gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>6. Mixtett ser topiony kremowy w trójkątkach (<b>mleko</b>) 45.00g</li> <li>7. Pomidor 100.00g</li> <li>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%</b></li> <li>2. <b>Dorsz. pulpety 100.00g pieczone</b> składniki: <b>miruna 77%, bułki pszenne zwykłe 15%</b>, Jaja kurze całe (<b>ja-ja</b>) 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Surówka 150.00g składniki: Fasolka szparagowa 87%, <b>Bułka tarta 75, Margaryna MR słynne 6%</b></li> <li>5. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li> <li>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.]</li> <li>5. Pomidor 100.00g</li> <li>6. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
<b>II śniadanie:</b> Morele 100.00g		
<b>Podwieczorek:</b> Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: <b>chleb żytni razowy 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Jaja gotowane 2016 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2181,3 kcal; **Białko:** 96 g; **Węglowodany:** 301,13 g; w tym **Cukry:** 45,15 g; **Tłuszcz:** 72,6 g; **NKT:** 21,9 g; **Błonnik:** 30,85 g; **Sól:** 7,28 g

**Dzień: 10 - Środa, 2026-07-08**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li><li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li><li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li><li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li><li><b>Polędwica sopocka 50.00g</b></li><li><b>Serek wiejski lekki 150.00g</b></li><li>Ogórek 100.00g</li><li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><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><b>Szynka duszona w sosie własnym 120.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 1%</li><li>Ziemniaki 280.00g</li><li>Surówka 47.00g składniki: Sałata 74%, <b>Kefir 2% tłuszczu 21%</b>, Koper ogrodowy 5%</li><li>Pomarańcza 120.00g</li><li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li><li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li><li><b>Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</b></li><li><b>Szynka gotowana 60.00g</b></li><li><b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li><li>Pomidor 100.00g</li><li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li></ol>
<b>II śniadanie: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 20.00g, Jabłko 150.00g</b>		
<b>Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g</b>		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2166,8 kcal; **Białko:** 104,2 g; **Węglowodany:** 282,24 g; **w tym Cukry:** 54,75 g; **Tłuszcze:** 75,7 g; **NKT:** 22,7 g; **Błonnik:** 30,42 g; **Sól:** 6,92 g