

**JADŁOSPIS 09.06.2026r. – 18.06.2026r.**  
**DIETA PODSTAWOWA**

<b>Dzień: 1 - Wtorek, 2026-06-09</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%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Pierś gotowana z indyka 50.00g</b></li> <li>Ogórek 100.00g</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Otręby pszenne 30.00g</b></li> <li>Miód pszczeli 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa grochowa 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, <b>Boczek wędzony 1%</b>, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><b>Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b></li> <li><b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Śmietana 18% tłuszczu 43%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b>, Pieprz czarny mielony 2%</li> <li>Kasza jęczmienna na sypko 93.00g składniki: kasza jęczmienna perłowa 97%, <b>Margaryna MR roślinne 3%</b></li> <li>Salata zielona z olejem 35.00g składniki: Salata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</li> <li>Arbuz 200.00g</li> <li><b>Drożdżówka z jabłkiem 80.00g</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Papryka żółta 100.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2378,2 kcal; **Białko:** 94,1 g; **Węglowodany:** 361,66 g; w tym **Cukry:** 82,92 g; **Tłuszcze:** 68,1 g; **NKT:** 19,5 g; **Błonnik:** 29,16 g; **Sól:** 5,94 g

**Dzień: 2 - Środa, 2026-06-10**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b></li> <li>7. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>8. Pomidor 100.00g</li> <li>9. Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li>2. <b>Kotlet pożarski 150.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 71%, <b>Masło prawdziwe 82% tł. 9%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, <b>Kajzerki 6%</b>, <b>Bułka tarta 6%</b>, Pietruszka liście 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b></li> <li>5. <b>Surówka z cukinii i marchewki 150.00g</b> składniki: Cukinia 58%, Marchew 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%</b>, <b>Śmietana 18% tłuszczu 6%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</li> <li>6. 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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Szyńka z piersi kurczaka 60.00g</li> <li>6. Rządkiwka 100.00g</li> <li>7. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>8. <b>Musli domowe pełnoziarniste 25.00g</b> składniki: Płatki kukurydziane 36%, <b>Płatki jęczmienne 27%</b>, <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%</b>, Rodzynki suszone 5%, <b>Orzechy włoskie 5%</b></li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g</b>, <b>Margaryna mr słynne 5.00g</b>, Szyńka z piersi kurczaka 30.00g</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2334,1 kcal; **Białko:** 117,5 g; **Węglowodany:** 325,9 g; w tym **Cukry:** 79,93 g; **Tłuszcze:** 68 g; **NKT:** 15,8 g; **Błonnik:** 26,03 g; **Sól:** 6,55 g

Dzień: 3 - Czwartek, 2026-06-11		
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 baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. Polędwica sopocka 50.00g</li> <li>7. Miód pszczeli 30.00g</li> <li>8. Papryka czerwona 100.00g</li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa fasolowa 350.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 7%</b>, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, <b>Boczek wędzony 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li>2. <b>Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g</b> składniki: Truskawki 44%, <b>Makaron bez jajeczny 33%</b>, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%</b>, Cukier 4%, <b>Margaryna MR Słynne 1%</b>, <b>Cukier waniliowy 0%</b></li> <li>3. Melon 100.00g</li> <li>4. 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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Schab pieczony z rękawa 60.00g 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 ziółowy 0%, Liść laurowy 0%</li> <li>6. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>7. Ogórek 100.00g</li> <li>8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2303,5 kcal; **Białko:** 92,5 g; **Węglowodany:** 352,7 g; **w tym Cukry:** 73,92 g; **Tłuszcze:** 64,4 g; **NKT:** 19,9 g; **Błonnik:** 28,69 g; **Sól:** 5,74 g

Dzień: 4 – Piątek, 2026-06-12		
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 baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Jajecznica 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 99%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 1%</li> <li>7. Szczypiorek 5.00g</li> <li>8. Pomidor 100.00g</li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 38%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Ryż biały 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Kalafior 5%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 5%, Brokuły 5%, Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li>2. <b>Miruna filety panierowane</b> smażone 120.00g składniki: <b>miruna 68%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, <b>bułka tarta 9%</b>, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 6%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 6%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki średnio 280.00g</li> <li>4. <b>Surówka z kapusty pekińskiej 150.00g</b> składniki: Kapusta pekińska 67%, Marchew 10%, Jabłko 10%, Cebula 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, <b>Musztarda 0%</b>, Pieprz czarny mielony 0%, <b>Sos sałatkowy 0%</b></li> <li>5. <b>Herbatniki 40.00g</b></li> <li>6. 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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Ser żółty gouda 50.00g</b></li> <li>6. Ogórek 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2 % tłuszczu 150.00g</b>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2365,9 kcal; **Białko:** 92,3 g; **Węglowodany:** 335,28 g; **w tym Cukry:** 66,12 g; **Tłuszcze:** 79 g; **NKT:** 19,9 g; **Błonnik:** 27,99 g; **Sól:** 4,56 g

Dzień: 5 - Sobota, 2026-06-13		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kasza manna na mleku 2% 300.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b></li> <li>7. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g</li> <li>8. Papryka żółta 100.00g</li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>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>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b>, Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>3. Ryż biały na sypko 93.00g składniki: Ryż biały 97%, <b>Margaryna MR roślinne 3%</b></li> <li>4. Warzywa gotowane oprószane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, <b>Bulka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR słynne 6%</b></li> <li>5. Pomarańcza 120.00g</li> <li>6. 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 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Parówki jedyneczki 60.00g</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 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol>
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

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

**Wartość energetyczna:** 2483,9 kcal; **Białko:** 108,5 g; **Węglowodany:** 375,25 g; **w tym Cukry:** 78,52 g; **Tłuszcze:** 67,4 g; **NKT:** 15,7 g; **Błonnik:** 29,12 g; **Sól:** 5,06 g

Dzień: 6 - Niedziela, 2026-06-14		
I śniadanie	obiad	Kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>7. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>8. Rzodkiewka 100.00g</li> <li>9. Miód pszczeli 30.00g</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 44%, Szpinak mrożony 18%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Ryż biały 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Ryba po grecku 220.00g</b> składniki: <b>miruna 46%</b>, Pomidor 27%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Por 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Ogórek kwaszony 100.00g</li> <li>5. Arbuz 200.00g</li> <li>6. <b>Chalka 50.00g</b></li> <li>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Schab na kartki zpm ruda śląska 50.00g [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]</li> <li>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>7. <b>Płatki owsiane 20.00g</b></li> <li>8. Pomidor 100.00g</li> <li>9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Schab na kartki zpm ruda śląska 30.00g</b> [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]</p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2226 kcal; **Białko:** 100,3 g; **Węglowodany:** 344,79 g; **w tym Cukry:** 92,28 g; **Tłuszcze:** 55,7 g; **NKT:** 15,1 g; **Błonnik:** 28,14 g; **Sól:** 7,07 g

**Dzień: 7 - Poniedziałek, 2026-06-15**

I śniadanie	obiad	Kolacja
<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 baltonowski 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>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 ostonka wieprzowa.]</li> <li><b>Maślanka naturalna 250.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 30%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 8%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Por 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li><b>Gulasz myśliwski 200.00g</b> składniki: Wieprzowina szynka surowa 47%, Pieczarka uprawna świeża 16%, <b>ogórek konserwowy 10%</b>, Fasola czerwona konserwowa 8%, Marchew 8%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 500 (mąka <b>pszenna</b>) 2%, papryka słodka Kamis (<b>mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca</b>) 0% [składniki: papryka słodka mielona], Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</li> <li>Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Rzodkiew biała 59%, Marchew 29%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</b></li> <li>Brzoskwinia 85.00g</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 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Szynka sołtysa warmiok 50.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony-szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolifosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu]</li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Ogórek 100.00g</li> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> </ol>

II kolacja: **Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka sołtysa warmiok 30.00g** [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony-szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolifosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu]

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

**Wartość energetyczna:** 2555,1 kcal; **Białko:** 113,5 g; **Węglowodany:** 344,08 g; **w tym Cukry:** 73,27 g; **Tłuszcze:** 87,3 g; **NKT:** 23,5 g; **Błonnik:** 30,61 g; **Sól:** 6,91 g

Dzień: 8 - Wtorek, 2026-06-16		
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 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 50.00g</b> [składniki: Wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony. Wyprodukowano z dodatkiem białka wieprzowego oraz białek mleka. Składniki: filet z piersi kurczaka 85%, woda, skrobia, sól, aromaty, glukoza, błonnik <b>pszenny</b> bezglutenowy, białka <b>mleka</b>, białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: <b>soję, gluten, seler, gorczycę.</b>]</li> <li>7. <b>Papryka czerwona 100.00g</b></li> <li>8. <b>Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>9. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 41%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, <b>Seler korzeniowy 2%</b>, Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>2. <b>Gołąbki siekane 150.00g</b> składniki: Kapusta biała 43%, Wieprzowina łopatka 34%, Ryż biały 9%, Cebula 9%, <b>Mąka pszenna typ 500 3%</b>, <b>Bulka tarta 2%</b>, <b>Jaja kurze całe 1%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. <b>Sos pomidorowy 20.00g</b> składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, <b>Mąka pszenna typ 500 10%</b>, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0%</li> <li>4. <b>Ziemniaki 280.00g</b></li> <li>5. <b>Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g</b> składniki: Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>6. <b>Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</b></li> <li>7. <b>Melon 100.00g</b></li> <li>8. <b>Ciasto drożdżowe 50.00g</b></li> <li>9. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Polędwica z piersi kurczaka 50.00g</b></li> <li>6. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>7. <b>Ogórek 100.00g</b></li> <li>8. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li> </ol>
II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

**Wartość energetyczna:** 2396,3 kcal; **Białko:** 97 g; **Węglowodany:** 375,89 g; w tym **Cukry:** 86,63 g; **Tłuszcze:** 63,4 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 33,3 g; **Sól:** 7,86

g

**Dzień: 9 - Środa, 2026-06-17**

<b>I śniadanie</b>	<b>obiad</b>	<b>kolacja</b>
<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</b></li><li><b>2. Chleb baltonowski 50.00g</b></li><li><b>3. Chleb żytni razowy 25.00g</b></li><li><b>4. Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li><li><b>5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li><b>6. Kura w galarecie 50.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b>, Cebula 2%</li><li><b>7. Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach (mleko) 45.00g</b></li><li><b>8. Pomidor 100.00g</b></li><li><b>9. Jabłko 150.00g</b></li><li><b>10. Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, <b>Seler korzeniowy 9%</b>, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, <b>Śmietana 18% tłuszczu 5%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5%</b></li><li><b>2. Kotlet rybny 100.00g</b> składniki: <b>miruna 61%</b>, Cebula 15%, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 8%, <b>bulka tarta 8%</b>, <b>bulki pszenne zwykłe 8%</b>, Pieprz czarny mielony 1%</li><li><b>3. Ziemniaki 280.00g</b></li><li><b>4. Surówka z kapusty kwaszonej 120.00g</b> składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3%</li><li><b>5. Arbuz 200.00g</b></li><li><b>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li><b>1. Chleb baltonowski 50.00g</b></li><li><b>2. Chleb żytni razowy 25.00g</b></li><li><b>3. Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li><li><b>4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li><li><b>5. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></li><li><b>6. Rzodkiewka 100.00g</b></li><li><b>7. Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</li></ol>
II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>		

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

**Wartość energetyczna:** 2321,4 kcal; **Białko:** 95,5 g; **Węglowodany:** 356,59 g; **w tym Cukry:** 88,28 g; **Tłuszcze:** 64,2 g; **NKT:** 18,7 g; **Błonnik:** 32,41 g; **Sól:** 5,93 g

**Dzień: 10 - Czwartek, 2026-06-18**

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%</b>, Cukier 4%, <b>Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>4. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>5. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>6. <b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li>7. <b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>8. <b>Papryka czerwona 100.00g</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa owocowa z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 54%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, <b>Śmietana 12% tłuszczu 4%</b>, Skrobia ziemniaczana 3%, Cukier 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1%</li> <li>2. <b>Kotlety siekane z kurczaka 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 52%, Cebula 13%, <b>Majonez 11%</b>, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, <b>Mąka pszenna typ 500 6%</b>, <b>Jaja kurze całe 6%</b>, <b>Musztarda sarepska Prymat 1%</b>, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. <b>Ziemniaki średnio 280.00g</b></li> <li>4. <b>Surówka ze świeżych warzyw 70.00g</b> składniki: Mix sałat [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 50%, Rzodkiewka 29%, <b>Kefir 2% tłuszczu 14%</b>, Szcypiorek 7%</li> <li>5. <b>Grejpfrut 120.00g</b></li> <li>6. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb baltonowski 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 25.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 25.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pasztet klasyczny sojowy sante 56.00g</b> [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko sojowe 6% (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (<b>gorczyca</b>), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morską.]</li> <li>6. <b>Pomidor 100.00g</b></li> </ol> <p><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. <b>Otręby pszenne 30.00g</b></li> <li>8. <b>Herbata czarna z cukrem 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, <b>Herbata czarna 1%</b></li> </ol>
<p>II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka premium 30.00g</b></p>		

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

**Wartość energetyczna:** 2238 kcal; **Białko:** 80,2 g; **Węglowodany:** 321,91 g; **w tym Cukry:** 78,71 g; **Tłuszcze:** 77,6 g; **NKT:** 10,8 g; **Błonnik:** 34,74 g; **Sól:** 4,81 g