

JADŁOSPIS 29.06.2026r. - 08.07.2026r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

| Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-06-29 | | |
|---|---|---|
| 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. Bułka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Parówki jedynecki premium 60.00g</p> <p>5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>6. Ogórek 100.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> | <p>1. Zupa grochowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, Seler korzeniowy 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Boczek wędzony 1%, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0%</p> <p>2. Schab pieczony z rękawa 130.00g 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 zielony 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Surówka mix sałat 43.00g składniki: Mix sałat 81% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Pieprz czarny mielony 2%</p> <p>5. Morele 100.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p> | <p>1. Chleb baltonowski 25.00g</p> <p>2. Chleb wieloziarnisty 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Pierś gotowana z indyka 50.00g</p> <p>5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> |
| <p>II śniadanie: Koktajl z owocami: kefir 2% tłuszczu 200.00g, banan 50.00g</p> | | |
| <p>Podwieczorek: Arbuz 150.00g, herbatniki 20.00g</p> | | |
| <p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 25.00g</p> | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2230 kcal; **Białko:** 101,1 g; **Węglowodany:** 265,56 g; **w tym Cukry:** 62,09 g; **Tłuszcze:** 88,6 g; **NKT:** 19,7 g; **Błonnik:** 17,22 g; **Sól:** 4,59 g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-06-30

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Ser żółty 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Roszponka 35.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pieczarkowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, Makaron dwujajeczny 9%, Cebula 5%, Por 5%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Bigos popularny 250.00g składniki: Kapusta biała 63%, Wieprzowina łopatka 19%, Marchew 10%, Wieprzowina boczek bez kości 3%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koncentrat pomidorowy 30% 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Czereśnie 100.00g 5. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 6. Kompot ze świeżych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 4. Serek wiejski lekki 150.00g 5. Papryka żółta 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |

II śniadanie: ciasto drożdżowe 40.00g, maliny 100.00g

Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g

II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g** składniki: Płatki kukurydziane 36%, **Płatki jęczmienne 37%**, **Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%**, Rodzynki suszone 5%, **Orzechy włoskie 5%**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2264,3 kcal; **Białko:** 97,8 g; **Węglowodany:** 292,38 g; **w tym Cukry:** 68,29 g; **Tłuszcze:** 85,3 g; **NKT:** 25,4 g; **Błonnik:** 32,39 g; **Sól:** 4,62 g

Dzień: 3 - Środa, 2026-07-01

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|---|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Szynka gotowana 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Ogórek 100.00g 7. Rukola 35.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa fasolowa 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 31%, Fasola biała nasiona suche 15%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Marchew 10%, Śmietana 12% tłuszczu 8%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Boczek wędzony 5%, Mąka pszenna typ 500 4%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g składniki: Truskawki 45%, Makaron bez jajeczny 34%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 19%, Margaryna MR Słynne 1%, Cukier waniliowy 0% 3. Melon 100.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 25.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: Miruna 51%, Marchew 25%, Cebula 13%, Pietruszka korzeń 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Rzodkiewka 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| <p>II śniadanie: galaretka owocowa 200.00g, jabłko 150.00g</p> | | |
| <p>Podwieczorek: chrupki kukurydziane 25.00g, arbuż 150.00g</p> | | |
| <p>II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p> | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2199,7 kcal; **Białko:** 93,6 g; **Węglowodany:** 308,15 g; **w tym Cukry:** 70,51 g; **Tłuszcze:** 72,4 g; **NKT:** 15 g; **Błonnik:** 29,52 g; **Sól:** 3,96 g

| Dzień: 4 - Czwartek, 2026-07-02 | | |
|---|--|---|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| 1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Bułka grahamka 50g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Szyńka z piersi kurczaka 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Szpinak liście baby 35.00g 7. Miód pszczeli 30.00g | 1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 300.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Seler korzeniowy 2% , Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Gulasz mięsny z warzywami 200g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50%, Wieprzowina szynka surowa 30%, Marchew 20%, 3. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 90.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Arbuz 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Ogonówka 60.00g 4. Ogórek 100.00g 5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II śniadanie: koktajl z owocami: kefir 2% tłuszczu 200.00g, truskawki mrożone 50.00g | | |
| Podwieczorek: jabłko 150.00g; Biszkopty okrągłe 20.00g | | |
| II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5% | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2058 kcal; **Białko:** 85,2 g; **Węglowodany:** 265,6 g; w tym **Cukry:** 70,62 g; **Tłuszcze:** 78,6 g; **NKT:** 13,5 g; **Błonnik:** 26,55 g; **Sól:** 4,6 g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-07-03

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee] 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g składniki: Marchew 25%, Kasza jęczmienna perłowa 19%, Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2% 2. Ryba po grecku 200.00g składniki: miruna 43%, Marchew 29%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Sól biała 0%, Cukier 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 190.00g składniki: Por 53%, Marchew 16%, Jabłko 16%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 25.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Majonez 20.00g 6. Szczypiorek 10.00g 7. Sałata 35.00g 8. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% |
| II śniadanie: Melon 100.00g, herbatniki 15.00g | | |
| Podwieczorek: Morele 100.00g, chrupki kukurydziane 30.00g | | |
| II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2387 kcal; **Białko:** 108,9 g; **Węglowodany:** 314,98 g; **w tym Cukry:** 56,45 g; **Tłuszcze:** 83,7 g; **NKT:** 14,6 g; **Błonnik:** 31,2 g; **Sól:** 4,12 g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-07-04

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% Bułka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g Szynka wiejska 50.00g Ogórek 100.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% Śmietana 12% tłuszczu 15.00g Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Zioła prowansalskie 0% Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g Ryż brązowy 90.00g Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Cukinia 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> Bułka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g Ogonówka 50.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |

II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g, Morele 100.00g

Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, chrupki kukurydziane 30.00g

II kolacja: kanapka z wędliną: **chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ogonówka 30.00g**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2331,3 kcal; **Białko:** 115,7 g; **Węglowodany:** 305,68 g; **w tym Cukry:** 61,35 g; **Tłuszcze:** 78,9 g; **NKT:** 16,2 g; **Błonnik:** 32,38 g; **Sól:** 4,08 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-07-05

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|--|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 5. Parówki jedynecki premium 60.00g 6. Serek wiejski naturalny 200.00g 7. Ogórek 100.00g | <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. Pieczeń rzymska pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bułki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bułka tarta 10%, Sól biała 0% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 167.00g składniki: Kapusta biała 72%, Jabłko 12%, Marchew 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Schab duszony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II śniadanie: brzoskwinia 85.00g | | |
| Podwieczorek: jabłko 150.00g | | |
| II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli z owocami suszonymi 25.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2266,5 kcal; **Białko:** 101,5 g; **Węglowodany:** 268,41 g; **w tym Cukry:** 63,88 g; **Tłuszcze:** 93,5 g; **NKT:** 18,3 g; **Błonnik:** 27,66 g; **Sól:** 3,86 g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-07-06

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|---|--|--|
| <p>1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</p> <p>2. Chleb baltonowski 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>5. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>6. Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee]</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> | <p>1. Zupa z soi 350.00g składniki: Ziemiaki średnio 25%, Marchew 21%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12%, Por 12%, Soja nasiona suche 11%, Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Pietruszka liście 2%, Porcja rosółowa z kurczaka 2%, Majeranek suszony 1%</p> <p>2. Ziemiaki bryzgane 400.00g składniki: Ziemiaki średnio 91%, Boczek wędzony 4%, Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 0%</p> <p>3. Zsiadłe mleko 500.00g</p> <p>4. Ogórek kwaszony 100.00g</p> <p>5. Ciasto drożdżowe 50.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p> | <p>1. Bułka grahamka 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g</p> <p>3. Pasta mięsna 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Marchew 20%, Cebula 10%, Seler korzeniowy 10%, Pieprz czarny mielony 1%</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> |
| II śniadanie: Śliwki 100.00g | | |
| Podwieczorek: Winogrona 80.00g | | |
| II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2406,1 kcal; **Białko:** 100,5 g; **Węglowodany:** 307,9 g; w tym **Cukry:** 71,95 g; **Tłuszcze:** 94,4 g; **NKT:** 23 g; **Błonnik:** 38,94 g; **Sól:** 5,47 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-07-07

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Bułka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Kura w galarecie 50.00g składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2% 5. Ser żółty 15.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ryżem 350.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5% 2. Miruna filety panierowane smażone 120.00g składniki: miruna 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, bułka tarta 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Parówkowa z kurczaka spiżarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] 5. Ketchup łagodny 15.00g 6. Rzodkiewka 100.00g 7. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% |
| II śniadanie: Morele 100.00g, herbatniki 20.00g | | |
| Podwieczorek: Maliny 100.00g | | |
| II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2428 kcal; **Białko:** 101,8 g; **Węglowodany:** 312,62 g; **w tym Cukry:** 52,81 g; **Tłuszcze:** 93,1 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 33,97 g; **Sól:** 5,17 g

Dzień: 10 - Środa, 2026-07-08

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|--|--|--|
| <p>1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%</p> <p>2. Bułka pszenna zwykła 70.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>4. Kabanosy klasyczne 60.00g</p> <p>5. Ogórek 100.00g</p> <p>6. Miód pszczele 30.00g</p> <p>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> | <p>1. Zupa owocowa z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Skrobia ziemniaczana 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1%</p> <p>2. Ślimaczki z piersi kurczaka 2016 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 99%, Pieprz czarny mielony 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%</p> <p>3. Ziemniaki 250.00g</p> <p>4. Surówka zw świeżych warzyw 70.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 29%, Kefir 2% tłuszczu 14%, Szcypiorek 7%,</p> <p>5. Arbuz 150.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p> | <p>1. Bułka wieloziarnista 50.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g</p> <p>3. 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0%</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p> |
| II śniadanie: 7 zbóż jogurt z owocami i ziarnami zbóż bakoma 140.00g , Brzoskwinia 85.00g | | |
| Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, ciasto drożdżowe 80.00g | | |
| II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2252,3 kcal; **Białko:** 88,4 g; **Węglowodany:** 314,48 g; w tym **Cukry:** 64,97 g; **Tłuszcze:** 75,2 g; **NKT:** 18,3 g; **Błonnik:** 18,44 g; **Sól:** 3,73 g