

**JADŁOSPIS 09.06.2026r. - 18.06.2026r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**  
**WĘGLOWODANÓW**

| <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>1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>8. <b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa pomidorowa tradycyjna 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 14%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Ziemniaki średnio 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li>2. <b>Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 78%, <b>Bulki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%</b></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. Kasza jęczmienna na sypko 93.00g składniki: kasza jęczmienna perłowa 97%, <b>Margaryna MR roślinne 3%</b></li> <li>5. Sałata zielona z olejem 35.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></li> <li>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</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> |
| II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>  |  |   |
| II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Pomarańcza 120.00g   |  |   |
| Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Grejpfrut 120.00g  |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2169 kcal; **Białko:** 100,8 g; **Węglowodany:** 295,45 g; w tym **Cukry:** 58,24 g; **Tłuszcze:** 70 g; **NKT:** 19,7 g; **Błonnik:** 23,28 g; **Sól:** 6,01 g

| Dzień: 2 - Środa, 2026-06-10   |  |   |
|--|--|---|
| I śniadanie  | obiad  | kolacja   |
| 1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b><br>składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2%<br>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b><br>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>5. Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach (mleko) 45.00g<br>6. <b>Jaja gotowane 100.00g</b><br>składniki: Jaja kurze całe 100%<br>7. Pomidor 100.00g | 1. <b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 11%</b> , Pietruszka korzeń 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%<br>2. <b>Klopsiki drobiowe duszone 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 12%</b> , <b>Jaja kurze całe 10%</b> , Pietruszka liście 1%, Przyprawa Jarzynka 0%<br>3. <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%, Bazylia suszona 0%<br>4. Ziemniaki 280.00g<br>5. <b>Surówka z marchwi i jabłek 150.00g</b> składniki: Marchew 53%, Jabłko 33%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%</b><br>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b><br>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b><br>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>4. Szyńka z piersi kurczaka 60.00g<br>5. <b>Jogurt naturalny 0% 150.00g</b><br>6. <b>Płatki owsiane 25.00g</b><br>7. Pomidor 100.00g<br>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b> , <b>Margaryna mr słynne 5.00g</b> , Szyńka z piersi kurczaka 30.00g  |  |   |
| II śniadanie: : <b>Seler naciowy słupki 100.00g</b>  |  |   |
| Podwieczorek: Maliny 100.00g   |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2073,9 kcal; **Białko:** 111,1 g; **Węglowodany:** 283,39 g; **w tym Cukry:** 57,39 g; **Tłuszcze:** 62,8 g; **NKT:** 16,6 g; **Błonnik:** 35,05 g; **Sól:** 7,48 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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. Polędwica sopocka 60.00g</li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Jabłko 150.00g</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 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>2. <b>Makaron pełnoziarnisty z warzywami 263.00g</b> składniki: <b>Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 38%</b>, Wieprzowina szynka surowa 23%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%, Marchew 8%, Brokuły mrożone 8%, <b>Margaryna MR słynne 1%</b></li> <li>3. Sok pomidorowy 250.00g</li> <li>4. Chrupki kukurydziane 30.00g</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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. Schab. pieczony 70.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%</li> <li>5. Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach (<b>mleko</b>) 45.00g</li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b>  |   |   |
| II śniadanie: Nektarynka 115.00g   |   |   |
| Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g  |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2109,8 kcal; **Białko:** 91,9 g; **Węglowodany:** 296,41 g; w tym **Cukry:** 58,64 g; **Tłuszcze:** 69,8 g; **NKT:** 20,8 g; **Błonnik:** 36,2 g; **Sól:** 6,38 g

| <b>Dzień: 4 - Piątek, 2026-06-12</b>  |   |   |
|---|---|---|
| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>  |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b><br/>składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b><br/>składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></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 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%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%</b>, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3%</li> <li><b>Ryba z pieca 120.00g</b> składniki: <b>Miruna 95%</b>, Cytryna 5%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li><b>Marchew oprószana 150.00g</b> składniki: Marchew 87%, <b>Bułka tarta 7%</b>, <b>Margaryna MR Słynne 7%</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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ser żółty gouda 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> |
| II kolacja: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b>  |   |   |
| II śniadanie: Truskawki 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g  |   |   |
| Podwieczorek: Brzoskwinia 85.00g  |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2289,3 kcal; **Białko:** 118,3 g; **Węglowodany:** 290,08 g; **w tym Cukry:** 54,94 g; **Tłuszcze:** 80,5 g; **NKT:** 26,4 g; **Błonnik:** 34,61 g; **Sól:** 5,13 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% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Paszтет drobiowy podlaski 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>Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 10%, <b>Kasza jęczmienna perłowa 8%</b>, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</li> <li>2. <b>Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g</b> składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, <b>Mąka pszenna typ 500 5%</b>, Zioła prowansalskie 0%, Bazylija 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%, Margaryna mr słynne 6%</b></li> <li>5. Pomarańcza 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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Parówki jedyneczki 60.00g</b></li> <li>5. Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach (<b>mleko</b>) 45.00g</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> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2 % tłuszczu 150.00g</b>  |   |  |
| II śniadanie: Chrupki kukurydziane 30.00g   |   |  |
| Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g   |   |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2246,5 kcal; **Białko:** 94,5 g; **Węglowodany:** 312,74 g; w tym **Cukry:** 42,08 g; **Tłuszcze:** 73,9 g; **NKT:** 23,4 g; **Błonnik:** 24,16 g; **Sól:** 5,84 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% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b></li> <li>7. 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>Ryba po grecku 220.00g</b> składniki: <b>miruna 48%</b>, Pomidor 29%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 5%, <b>Seler korzeniowy 5%</b>, Cytryna 1%, Majeranek suszony 0%, Pieprz czarny mielony 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17%</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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. 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>5. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</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> |
| II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna MR słynne. 5.00g</b> , Schab na kartki zpm ruda śląska 30.00g [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.]  |   |  |
| II śniadanie: Pomarańcza 120.00g   |   |  |
| Podwieczorek: Jabłko 150.00g   |   |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2075,7 kcal; **Białko:** 111,8 g; **Węglowodany:** 252,52 g; **w tym Cukry:** 64,11 g; **Tłuszcz:** 75,5 g; **NKT:** 20,7 g; **Błonnik:** 30,94 g; **Sól:** 5,66 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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</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 osłonka wieprzowa.]</li> <li><b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b></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>Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 47%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, <b>Mąka pszenna typ 500 2%</b>, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</li> <li>Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem i warzywami 260.00g składniki: Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa 39%, Kasza jęczmienna perłowa 34%, Wieprzowina szynka surowa 27%</li> <li><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>Warzywa gotowane oprószone 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, <b>Margaryna MR słynne 6,5%</b>, <b>Bulka tarta 6,5%</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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</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-trójpolfosforan 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>Pomidor 100.00g</li> <li><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> |
| II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g,</b> Szynka sołtysa warmiok 30.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony-szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolfosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]   |   |   |
| II śniadanie: <b>Budyń smak waniliowy 25.00g, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g</b>  |   |   |
| Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g   |   |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2366,3 kcal; **Białko:** 105,2 g; **Węglowodany:** 306,24 g; **w tym Cukry:** 51,07 g; **Tłuszcze:** 85,9 g; **NKT:** 24,8 g; **Błonnik:** 26,74 g; **Sól:** 6,88 g

| Dzień: 8 - Wtorek, 2026-06-16   |  |  |
|---|--|--|
| 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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><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 pszenny bezglutenowy, białka mleka, 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><b>Maślanka naturalna 250.00g</b></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>Schab pieczony z rękawa 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%</li> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</li> <li>Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g</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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Polędwica z piersi indyka 50.00g</b></li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>  |  |  |
| II śniadanie: Jabłko 150.00g  |  |  |
| Podwieczorek: <b>Seler naciowy słupki 100.00g</b>   |  |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2203,3 kcal; **Białko:** 101,2 g; **Węglowodany:** 295,67 g; **w tym Cukry:** 58,27 g; **Tłuszcze:** 75,4 g; **NKT:** 16,1 g; **Błonnik:** 31,54 g; **Sól:** 7,42 g

| Dzień: 9 - Środa, 2026-06-17   |  |   |
|--|--|---|
| 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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Kura w galarecie 60.00g</b> składniki: Kurczak tuszka 70%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, <b>Jaja kurze całe 4%</b>, Pietruszka korzeń 3%, <b>Seler korzeniowy 3%</b></li> <li>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</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 koperkowa z ryżem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%</b>, Pietruszka liście 1%</li> <li>2. <b>Pulpety rybne 100.00g</b> składniki: <b>miruna 77%, bułki pszenne zwykłe 15%</b>, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li>3. Ziemniaki 280.00g</li> <li>4. Warzywa gotowane oprószone 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, <b>Bulka tarta 7%, Margaryna Mr słynne 7%</b></li> <li>5. Brzoskwinia 85.00g</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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Szynka konserwowa drobiowa 50.00g</b></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> |
| II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g   |  |   |
| II śniadanie: <b>Kefir 2% tłuszczu 250.00g</b> , Grejpfrut 120.00g   |  |   |
| Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g  |  |   |

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

**Wartość energetyczna:** 2159,1 kcal; **Białko:** 104,5 g; **Węglowodany:** 313,8 g; w tym **Cukry:** 51,54 g; **Tłuszcze:** 61 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 31,93 g; **Sól:** 6,29 g

| <b>Dzień: 10 - Czwartek, 2026-06-18</b>   |   |  |
|---|---|--|
| <b>I śniadanie</b>  | <b>obiad</b>  | <b>kolacja</b>   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 50.00g</b></li> <li><b>Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Ogórek 100.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 10%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b>, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b>, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%</li> <li><b>Pieczeń rzymska 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> </ol> <p><b>Sos koperkowy 20.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%</b>, Koper ogrodowy 28%, <b>Mąka pszenna typ 500 28%</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Ziemniaki 280.00g</li> <li>Salata z kefirem 47.00g składniki Mix sałat [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 75%, <b>Kefir 2% tłuszczu 21%</b>, Koper ogrodowy 4%</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 wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Szynka gotowana 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li><b>Płatki owsiane 30.00g</b></li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g</b>  |   |  |
| II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g   |   |  |
| Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g   |   |  |

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

**Wartość energetyczna:** 2104,3 kcal; **Białko:** 99,2 g; **Węglowodany:** 296,16 g; w tym **Cukry:** 48,18 g; **Tłuszcze:** 65,5 g; **NKT:** 14,9 g; **Błonnik:** 33,56 g; **Sól:** 5,79 g