

JADŁOSPIS 29.07.2026r. - 07.08.2026r.
DIETA PODSTAWOWA

Dzień: 1 - Środa, 2026-07-29		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tluszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Parówki jedynečki indykpol premium 64.00g 7. Papryka czerwona 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa grochowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Seler korzeniowy 12% , Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Marchew 12%, Groch nasiona suche 6%, Pietruszka korzeń 4%, Cebula 3%, Boczek wędzony Morliny 3% , Por 2%, Pieprz czarny mielony 1%, Czosnek 0% 2. Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Mąka pszen-na typ 500 4% , Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazyliia suszona 0% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g 4. Ryż biały 90.00g 5. Margaryna MR Słynne (mleko) 3.00g 6. Surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 14%, Cebula 7%, Majonez 4% , Śmietana 18% tluszczu 4% , Cukier 2%, Sól biała 0% 7. Śliwki 100.00g 8. Ciasto drożdżowe 50.00g 9. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 6. Ogórek 100.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Kefir 2% tluszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2344,8 kcal; **Białko:** 107,1 g; **Węglowodany:** 351,33 g; **w tym Cukry:** 76,02 g; **Tłuszcze:** 63,8 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 31,95 g; **Sól:** 5,73 g

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-07-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87% , Płatki jaglane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Rzodkiewka 100.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Barszcz biały 400.00g składniki: Marchew 27%, Ziemniaki średnio 26%, Pietruszka korzeń 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 10%, Płatki owsiane 5%, Mąka żytnia 5%, Seler korzeniowy 4% , Cebula 3%, Por 2%, Czosnek 2%, Śmietana 18% tłuszczu 1% , Majeranek suszony 1%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Leczo duszone 220.00g składniki: Pomidor 22%, Cukinia 17%, Papryka zielona 17%, Fasolka szparagowa mrożona 12%, Kielbasa zwyczajna 10%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Oregano suszone 0%, Bazyliia suszona 0%, Czosnek 0% 3. Bulka pszenna zwykła 70.00g 4. Musiak owocowy - mus jabłko-banan (100g) Sokpol - Koncentraty Sp. z o.o. 100.00g [składniki: Mus jabłko banan częściowo z soku zagęszczonego. Wzbogacony w witaminę C. Produkt pasteryzowany. Bez dodatku cukru - zawiera naturalnie występujące cukry. Składniki: przecier jabłkowy (49,9%), przecier bananowy (45%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku jabłkowego (5%), witamina C (kwas L-askorbinowy).] 5. Chrupki kukurydziane 25.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 6. Ogórek 100.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2287,2 kcal; **Białko:** 99,8 g; **Węglowodany:** 351,7 g; w tym **Cukry:** 78,87 g; **Tłuszcze:** 59,9 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 29,27 g; **Sól:** 6,83 g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-07-31		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94% , Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Ser żółty gouda 50.00g 7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 8. Pomidor 100.00g	1. Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 51%, Marchew 10%, Ryż brązowy 9%, Cebula 5%, Pietruszka korzeń 5%, seler korzeniowy 5% , Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Por 3%, śmietana 12% tłuszczu 3% , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Przyprawa Jarzynka 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Miruna filety panierowane smażone 120.00g składniki: miruna 67% , bułka tarta 10% , Olej rzepakowy uniwersalny 9%, mleko spożywcze 2% tłuszczu 6% , mąka pszenna typ 500 6% , jaja kurze całe 2% , Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka kopenhaska 150.00g składniki: sałata lodowa 43%, Marchew 18%, ogórek konserwowy 12% , jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% , Cebula 9%, musztarda 3% , Pietruszka liście 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1% 5. Śliwki 100.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: jaja kurze całe 100% 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Szczypiorek 10.00g 8. Papryka czerwona 100.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Wafle ryżowe 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2107 kcal; **Białko:** 93,4 g; **Węglowodany:** 294,03 g; **w tym Cukry:** 84,06 g; **Tłuszcze:** 67,8 g; **NKT:** 19,9 g; **Błonnik:** 26,82 g; **Sól:** 4,19 g

Dzień: 4 - Sobota, 2026-08-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Pasztet dziadunia (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 70.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami 400.00g 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 220g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%, 3. Kasza gryczana 140.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 18%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Parówki jedynećki indykpol premium 60.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Rzodkiewka 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2467,8 kcal; **Białko:** 100,5 g; **Węglowodany:** 350,6 g; **w tym Cukry:** 66,4 g; **Tłuszcze:** 81,2 g; **NKT:** 22,1 g; **Błonnik:** 33,92 g; **Sól:** 6,18 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-08-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 7. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 8. Miód pszczeli 30.00g 9. Jabłko 150.00g	1. Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Por 1%, Cebula 1%, Pietruszka liście 0%, Tymianek 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka z selera, jabłka i marchwi 150.00g składniki: Seler korzeniowy 28%, Jabłko 28%, Marchew 28%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pieprz czarny mielony 1% 5. Wafle ryżowe 30.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Majonez 20.00g 7. Pasztet klasyczny sojowy sante 56.00g [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko sojowe 6% (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy (gorczyca), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morsk.] 8. Szczypiorek 5.00g 9. Pomidor 100.00g 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
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: 2190,2 kcal; **Białko:** 91,2 g; **Węglowodany:** 308,38 g; **w tym Cukry:** 82,45 g; **Tłuszcze:** 71,8 g; **NKT:** 14,1 g; **Błonnik:** 27,63 g; **Sól:** 5,65 g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-08-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. parówkowa z kurczaka Spizarnia 70.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] 7. Ogórek 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g 3. Ziemniaki 280.00g 4. Udko z kurczaka duszone 120.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 98%, Czosnek 1%, Zioła prowansalskie 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, Majonez 9% , Pieprz czarny mielony 1% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Ogonówka 50.00g 6. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 7. Papryka czerwona 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Ogonówka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2266 kcal; **Białko:** 94,7 g; **Węglowodany:** 320,13 g; w tym **Cukry:** 64,19 g; **Tłuszcze:** 73,6 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 27,87 g; **Sól:** 6,65 g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-08-04		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Baleron gotowany 50.00g 6. Rzodkiewka 100.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Musli pełnoziarniste 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5% 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	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. Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 30%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 6%, Jaja kurze całe 5%, Por 3%, Seler korzeniowy 3% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 43%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%, Pieprz czarny mielony 2% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta biała 57%, Jabłko 16%, Marchew 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Śliwki 100.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Schab swojski gotowany 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Ogórek 100.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2327,4 kcal; Białko: 106,3 g; Węglowodany: 326,01 g; w tym Cukry: 77,72 g; Tłuszcze: 74 g; NKT: 17,4 g; Błonnik: 34,21 g; Sól: 6,62 g

Dzień: 8 - Środa, 2026-08-05		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Otręby pszenne na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 7. Papryka żółta 100.00g 8. Szczypiorek 10.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa porowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Por 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. Fasolka po bretońsku duszona 200.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 32%, Wieprzowina szynka surowa 20%, Marchew 13%, Kielbasa zwyczajna 8%, Boczek wędzony 8%, Cebula 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0% 3. Bułka pszenna zwykła 70.00g 4. Biszkopty okrągłe 40.00g 5. Musiak owocowy - mus jabłko-banan-truskawka (100g) Sokpol - Koncentraty Sp. z o.o. 100.00g [składniki: Mus jabłko banan truskawka częściowo z soku zagęszczonego. Wzbogacony w witaminę C. Produkt pasteryzowany. Bez dodatku cukru - zawiera naturalnie występujące cukry. Składniki: przecier jabłkowy (40%), przecier bananowy (39,9%), przecier truskawkowy (15%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku jabłkowego (5%), witamina C (kwas L-askorbinowy).] 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g 5. Połędwica z piersi indyka 60.00g 6. Ser żółty gouda 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2289,8 kcal; **Białko:** 102,1 g; **Węglowodany:** 324,59 g; **w tym Cukry:** 85,43 g; **Tłuszcze:** 73,7 g; **NKT:** 22,9 g; **Błonnik:** 40,46 g; **Sól:** 6,82 g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-08-06		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Pasztet drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 50.00g 7. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 8. Rzodkiewka 100.00g 9. Jabłko 150.00g 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10% , Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% , Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0% 2. Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 57%, Bulki pszenne zwykłe 15%, Bulka tarta 11% , Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Mix sałat [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 50%, Rzodkiewka 28%, Kefir 2% tłuszczu 14% , Szczypiorek 7% 5. Chalka 50.00g 6. Winogrona 100.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka gotowana 50.00g 6. Papryka zielona 100.00g 7. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94% , Cukier 4%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2309,8 kcal; **Białko:** 91 g; **Węglowodany:** 354,42 g; **w tym Cukry:** 85,46 g; **Tłuszcze:** 65,7 g; **NKT:** 16,1 g; **Błonnik:** 31,9 g; **Sól:** 6,44 g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-08-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80% , Płatki kukurydziane 20% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Serek wiejski naturalny 200.00g 8. Ogórek 100.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5% , Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 3% , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. Makaron z białym serem duszony 200.00g składniki: Makaron bez jajeczny 45% , Ser twarogowy półtłusty 22% , Por 20%, Cebula 10%, Boczek wędzony 3% , Pieprz czarny mielony 0% 3. Banan 120.00g 4. Ogórek kiszony 100.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Pasta z makreli z koperkiem 60.00g składniki: Makrele wędzona 71% , Szczypiorek 14%, Majonez 11% , Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1% 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Wafle ryżowe 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2323,5 kcal; **Białko:** 99,8 g; **Węglowodany:** 339,9 g; w tym **Cukry:** 77,83 g; **Tłuszcze:** 68,3 g; **NKT:** 13,6 g; **Błonnik:** 25,41 g; **Sól:** 7,55 g