

JADŁOSPIS 29.07.2026r. - 07.08.2026r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Środa, 2026-07-29		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Bułka pszenna zwykła 70.00g 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. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Papryka czerwona 100.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 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 pszenna typ 500 4% , Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0% 3. Mieszananka 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 54%, Marchew 22%, Cebula 11%, Majonez 11% , Cukier 3%, Sól biała 0% 7. Śliwki 100.00g 8. 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 50.00g 4. Ogórek 100.00g 5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: koktajl z owocami: banan 50.00g, kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: gruszka 130.00g, herbatniki 20.00g		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2372 kcal; **Białko:** 108,1 g; **Węglowodany:** 317,92 g; **w tym Cukry:** 69,83 g; **Tłuszcze:** 80,7 g; **NKT:** 14,4 g; **Błonnik:** 29,49 g; **Sól:** 3,99 g

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-07-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 2016 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 gouda 50.00g 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe (jaja) 100% 6. Rzodkiewka 100.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 200.00g składniki: Pomidor 22%, Cukinia 17%, Papryka zielona 17%, Fasolka szparagowa mrożona 12%, Kiełbasa zwyczajna 10%, Papryka czerwona 10%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Oregano suszone 0%, Bazylia suszona 0%, Czosnek 0% 3. Bułka 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 30.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka pszenna zwykła 70.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 4. Ogórek 100.00g 5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Ciasto drożdżowe 40.00g , Arbuz 150.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2164,4 kcal; **Białko:** 86,9 g; **Węglowodany:** 313 g; w tym **Cukry:** 64,32 g; **Tłuszcze:** 69 g; **NKT:** 20,4 g; **Błonnik:** 28,45 g; **Sól:** 5,48 g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-07-31		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98% , Kakao 16% proszek 2% 2. Bułka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Miód pszczeli 30.00g	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 średnio 250.00g 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. Brzoskwinia 85.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Jaja gotowane 100.00g składniki: jaja kurze całe 100% 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Szczypiorek 10.00g 6. Papryka czerwona 100.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: galaretka owocowa 200.00g, maliny 100.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g, gruszka 130.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 50.00g z Musli domowe pełnoziarniste 20.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, płatki jęczmienne 27% , płatki orkiszowe pełnoziarniste kupiec 27% , Rodzynki suszone 5%, orzechy włoskie 5%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2296,9 kcal; **Białko:** 109,6 g; **Węglowodany:** 299,44 g; w tym **Cukry:** 72,04 g; **Tłuszcze:** 81,1 g; **NKT:** 13,6 g; **Błonnik:** 34,78 g; **Sól:** 3,16 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. Bułka grahamka 50g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Pasztet dziadunia (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 60.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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. Kasza gryczana 120.00g 3. Gulasz mięsny z warzywami 200g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 30%, Marchew 20% 4. Surówka ze świeżych warzyw 147.00g składniki: Kapusta czerwona 82%, Jabłko 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. 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. 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.] 4. Rzodkiewka 100.00g 5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: koktajl z owocami: kefir 2% tłuszczu 200.00g , truskawki mrożone 50.00g		
Podwieczorek: Arbuz 150.00g; Biszkopty okrągłe 20.00g		
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g , Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2188,1 kcal; **Białko:** 95,9 g; **Węglowodany:** 283,22 g; **w tym Cukry:** 57,97 g; **Tłuszcze:** 80,5 g; **NKT:** 13,9 g; **Błonnik:** 26,48 g; **Sól:** 5,38 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-08-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% 2. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 6. Ogórek 100.00g 7. Miód pszczeli 30.00g	1. Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 350.00g 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 mielona 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95% , Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 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. Musiak owoce + warzywa - mus jabłko-gruszka-dynia (100g) Sokpol - Koncentraty Sp. z o.o. 100.00g [składniki: Ekologiczny mus jabłko gruszka dynia. Produkt pasteryzowany. Bez dodatku cukru - zawiera naturalnie występujące cukry. Składniki: przecier jabłkowy* (69,9%), przecier gruszkowy* (20%), przecier z dyni* (10%), przeciwutleniacz: kwas askorbinowy. * z rolnictwa ekologicznego.] 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	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 5.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Melon 100.00g, herbatniki 15.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, Wafle ryżowe 30.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2012,5 kcal; **Białko:** 84,1 g; **Węglowodany:** 259,3 g; w tym **Cukry:** 69,02 g; **Tłuszcze:** 76,1 g; **NKT:** 13,1 g; **Błonnik:** 23,17 g; **Sól:** 3,96 g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-08-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% 2. Bułka grahamka 50.00g 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. Ogórek 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. 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% 2. Śmietana 12% tłuszczu 10.00g 3. Udko z kurczaka 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% 4. Ziemniaki 250.00g 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 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Ogonówka 50.00g 4. 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 morską.] 5. Papryka czerwona 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Śliwki 150.00g, chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: Kefir 2%tłuszczu		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2164,5 kcal; **Białko:** 86,4 g; **Węglowodany:** 260,76 g; **w tym Cukry:** 58,49 g; **Tłuszcze:** 91,4 g; **NKT:** 14,9 g; **Błonnik:** 23,79 g; **Sól:** 5,03 g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-08-04		
I śniadanie	obiad	kolacja
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 jedynećki indykpol 60.00g 6. Serek wiejski naturalny 200.00g 7. Rzodkiewka 100.00g	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 łopatka 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: 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%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Schab duszony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 89%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0,5%, Majeranek suszony 0,5% 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Ogórek 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: kisiel o smaku owocowym 200.00g, banan 60.00g		
Podwieczorek: Brzoskwinia 85.00g, Biszkopty okrągłe 20.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2358,6 kcal; **Białko:** 118,2 g; **Węglowodany:** 278,68 g; **w tym Cukry:** 71,1 g; **Tłuszcze:** 91,7 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 27,63 g; **Sól:** 4,11 g

Dzień: 8 - Środa, 2026-08-05		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Otręby pszenne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 91%, Otręby pszenne 9% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Papryka żółta 100.00g 6. Szczypiorek 10.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 200.00g składniki: Fasola biała nasiona suche 40%, Wieprzowina szynka surowa 25%, Marchew 15%, Cebula 10%, Koncentrat pomidorowy 30% 8%, Mąka pszenna typ 500 2% , Pieprz czarny mielony 1%, Majeranek suszony 1% 3. Bułka pszenna zwykła 70.00g 4. 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).] 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g 3. Polędwica z piersi indyka 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II śniadanie: koktajl z owocami: Kefir 2 % tłuszczu 200.00g , truskawki mrożone 50.00g		
Podwieczorek: Brzoskwinia 85.00g, Chalka 50.00g		
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2262,7 kcal; **Białko:** 108,6 g; **Węglowodany:** 299,82 g; **w tym Cukry:** 68,69 g; **Tłuszcze:** 79,6 g; **NKT:** 19,1 g; **Błonnik:** 43,96 g; **Sól:** 4,26 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. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Pasztet drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 50.00g 5. Rzodkiewka 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Rosół z makaronem 350.00g 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%, Bułki pszenne zwykłe 15% , Bułka tarta 11% , Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% 3. Ziemniaki 250.00g 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. Drożdżówka z serem 100.00g 6. Śliwki 100.00g 7. 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. Szynka z indyka 50.00g 4. Ketchup łagodny 15.00g 5. Papryka zielona 100.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98% , Kawa INKA 2%
II śniadanie: winogrona 80.00g, herbatniki 20.00g		
Podwieczorek: Nektarynka 115.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2207,2 kcal; **Białko:** 83,2 g; **Węglowodany:** 299,17 g; **w tym Cukry:** 71,06 g; **Tłuszcze:** 80,1 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 22,01 g; **Sól:** 4,64 g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-08-07		
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 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Serek wiejski lekki 150.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ogórek 100.00g	1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350.00g 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 200.00g składniki: Makaron bez jajeczny 57%, Ser twarogowy półtłusty 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14% 3. Morele 100.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 60.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Pasta z makreli z koperkiem 50.00g składniki: Makreła wędzona 71%, Szczypiorek 14%, Majonez 11%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1% 4. Ser żółty gouda 30.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g, Marchew súpki 100.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, ciasto drożdżowe 80.00g		
II kolacja: Wafle ryżowe 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2201,3 kcal; **Białko:** 99,3 g; **Węglowodany:** 272,24 g; w tym **Cukry:** 56,36 g; **Tłuszcze:** 84,5 g; **NKT:** 21,7 g; **Błonnik:** 22,88 g; **Sól:** 3,9 g