

JADŁOSPIS 09.07.2026r. - 18.07.2026r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Czwartek, 2026-07-09		
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. Bulka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Schab swojski gotowany 50.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Papryka żółta 100.00g	1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 65%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8% , Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0% , Pietruszka liście 0% 2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g 3. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4% , Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Warzywa gotowane 170.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7% , 6. Jabłko 150.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka pszenna zwykła 70.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Pierś gotowana z indyka premium 60.00g 4. Ogórek 100.00g 5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		
II śniadanie: Arbuz 200.00g, Biszkopty okrągłe 20.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2143,4 kcal; **Białko:** 96,1 g; **Węglowodany:** 267,58 g; **w tym Cukry:** 74,8 g; **Tłuszcze:** 82,9 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 29,03 g; **Sól:** 4,93 g

Dzień: 2 - Piątek, 2026-07-10		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90% , Ryż biały 10% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Miód pszczeli 30.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa grochowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 46%, Seler korzeniowy 12% , Porcja rosołowa 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. Makaron pełnoziarnisty z serem feta i szpinakiem gotowany 220.00g składniki: Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny 33% , Szpinak mrożony 33%, Ser typu Feta 16% , Śmietana 18% tłuszczu 16% , Czosnek 2%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 4. Arbuz 150.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Pasta z makreli 97.00g składniki: Makrela wędzona 62% , Cebula 21%, Jaja gotowane 12% składniki: Jaja kurze całe 100% , Szczypiorek 5% 4. Rzodkiewka 100.00g 5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
II śniadanie: Gruszka 130.00g, Galaretka o smaku owocowym 200.00g		
Podwieczorek: Herbatniki 20.00g , Melon 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2247,9 kcal; **Białko:** 89,9 g; **Węglowodany:** 287,25 g; **w tym Cukry:** 66,38 g; **Tłuszcze:** 88,5 g; **NKT:** 21,7 g; **Blonnik:** 29,02 g; **Sól:** 4,83 g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-07-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 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.] 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% - Jabłko 150.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	Zupa szczawiowa z ziemniakami 350.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Szczaw 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Seler korzeniowy 5%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Zrazy wieprzowe smażone 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Cebula 15%, Bulki pszenne zwykłe 10%, Jaja kurze całe 7%, Bulka tarta 7%, Mąka pszenna typ 500 7% Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% - Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 2016 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% - Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Pierś gotowana z indyka premium 50.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g - Ogórek 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g , Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki mrożone 50.00g, Kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g , Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2346,7 kcal; **Białko:** 97,2 g; **Węglowodany:** 302,51 g; **w tym Cukry:** 68,04 g; **Tłuszcze:** 89,2 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 27,61 g; **Sól:** 4,45 g

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-07-12		
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. Bulka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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	1. Rosół z makaronem 350.00g składniki: Kurczak tuszka 33%, Marchew 26%, Makaron dwujajeczny 20%, Pietruszka korzeń 13%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 3%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 1% 2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki średnio 250.00g 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% 5. Arbuz 200.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 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 ziółowy 0%, Liść laurowy 0% 4. Rzodkiewka 100.00g 5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki kukurydziane 25.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym 200.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Banan 60.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2223,1 kcal; **Białko:** 102,9 g; **Węglowodany:** 269,68 g; **w tym Cukry:** 71,04 g; **Tłuszcze:** 86,9 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 25,12 g; **Sól:** 3,96 g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-07-13		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Papryka czerwona 100.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Szczypiorek 5.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa jarzynowa z czerwoną fasolą 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, Fasola czerwona konserwowa 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g 3. Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczona 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Wołowina pieczeń 36%, Bulki pszenne zwykłe 14%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g 5. Sos pieczarkowy 30.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny mielony 0% 6. Surówka z kapusty białej 150.00g składniki: Kapusta biała 63%, Marchew 13%, Jabłko 13%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 7. Śliwki 100.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka pszenna zwykła 70.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Szynka gotowana 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Ogórek 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		
II śniadanie: Biszkopty okrągłe 20.00g , Maliny 100.00g		
Podwieczorek: Wiśnie 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2330,5 kcal; **Białko:** 92,6 g; **Węglowodany:** 320,36 g; **w tym Cukry:** 70 g; **Tłuszcze:** 81,3 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 27,08 g; **Sól:** 4,79 g

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-07-14		
I śniadanie	obiad	Kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Bulka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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. Rzodkiewka 100.00g 6. Rukola 35.00g 7. Serek wiejski naturalny 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 42%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5% , Por 5%, Śmietana 12% tłuszczu 3% , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. Kotlet rybny smażony 100.00g składniki: miruna 61% , Cebula 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bulka tarta 8% , bulki pszenne zwykłe 8% , Pieprz czarny mielony 1% 3. Ziemniaki średnio 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. Melon 100.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Szynkówka wieprzowa 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Ogórek 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		
II śniadanie: Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g, Gruszka 150.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 60.00g, Jabłko 70.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2289 kcal; **Białko:** 113 g; **Węglowodany:** 301,54 g; **w tym Cukry:** 68,18 g; **Tłuszcze:** 77,6 g; **NKT:** 16,3 g; **Błonnik:** 34,23 g; **Sól:** 4,65 g

Dzień: 7 - Środa, 2026-07-15		
I śniadanie	obiad	Kolacja
Płatki owsiane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% Chleb baltonowski 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g - Parówkowa z kureczaka spiżarnia 70.00g [składniki: Mięso z kureczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	Zupa solferino 400.00g składniki: Woda wodociągowa 41%, Kapusta biała 13%, Marchew 8%, Fasolka szparagowa mrożona 8%, Ziemniaki średnio 6%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Cebula 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% - Szynka duszona w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny mielony 0% - Ziemniaki średnio 250.00g Mizeria z jogurtem 140.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% Ciasto drożdżowe 50.00g - Morele 100.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Schab swojski gotowany 50.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g - Papryka czerwona 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Truskawki 50.00g, Kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Winogrona 80.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2376 kcal; **Białko:** 106,8 g; **Węglowodany:** 276,93 g; **w tym Cukry:** 58,9 g; **Tłuszcze:** 99,1 g; **NKT:** 22,9 g; **Błonnik:** 25,7 g; **Sól:** 5,18 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-07-16		
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. Bulka orkiszowa 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka wiejska 50.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ogórek 100.00g	1. Zupa fasolowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 64%, Ziemniaki średnio 10%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Śmietana 12% tłuszczu 2% , Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% , Por 1%, Boczek wędzony 1% , Mąka pszenna typ 500 1% , Czosnek 0%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Spaghetti duszone z mięsem drobiowym 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 49%, Makaron bez jajeczny 38% , Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% 3. Banan 120.00g 4. Chrupki kukurydziane 25.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Ogonówka 60.00g 4. Ser żółty 30.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Ogonówka 30.00g		
II śniadanie: Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g, Maliny 100.00g		
Podwieczorek: Galaretka o smaku owocowym 200.00g, Śliwki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2185,9 kcal; **Białko:** 111,5 g; **Węglowodany:** 271,4 g; **w tym Cukry:** 70,33 g; **Tłuszcze:** 78,4 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 26,07 g; **Sól:** 4,86 g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-07-17		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tluszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tluszczu 20.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Miód pszczeli 30.00g 6. Papryka czerwona 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 5%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Śmietana 12% tluszczu 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. Miruna filety panierowane smażone 120.00g składniki: miruna 68%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, bulka tarta 9%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki średnio 250.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 5. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bulka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tluszczu 20.00g 3. Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 30%, Marchew 24%, Jabłko 9%, Ogórek kwaszony 9%, Jaja gotowane 7%, Groszek zielony 6%, Majonez 6%, Cebula 6%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach Hochland (mleko) 45.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tluszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: Rogal maślany 55.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Arbuz 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2474,2 kcal; **Białko:** 90,5 g; **Węglowodany:** 340,98 g; **w tym Cukry:** 69,18 g; **Tłuszcze:** 89,9 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 30,54 g; **Sól:** 5,25 g

Dzień: 10 - Sobota, 2026-07-18		
I śniadanie	obiad	kolacja
Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g - Szynka soltysa 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.] Serek wiejski lekki 150.00g - Ogórek 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Brokuły 18%, Marchew 8%, Ziemniaki średnio 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Pieprz czarny mielony 0% Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g składniki: Jabłka pieczone 48%, Ryż biały 43%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10% - Melon 100.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Pierś gotowana z indyka premium 50.00g Ser żółty gouda 30.00g - Papryka żółta 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z musli pełnoziarnistym 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27% , Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		
II śniadanie: koktajl z owocami 250.00g składniki: Banan 50.00g, Kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40.00g , Pomarańcza 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2198,1 kcal; **Białko:** 88,9 g; **Węglowodany:** 316,4 g; **w tym Cukry:** 65,17 g; **Tłuszcze:** 68,9 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 21,83 g; **Sól:** 4,78 g