

JADŁOSPIS 19.07.2026r. - 28.07.2026r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Niedziela, 2026-07-19		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Polędwica sopocka 50.00g - Pomidor 100.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% - Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% - Ziemniaki 280.00g - Warzywa gotowane 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6% - Pomarańcza 200.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Pierś gotowana z indyka premium 50.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr roślinne 5.00g, Ser twarogowy półtłusty 30.00g		
II śniadanie: Grejpfrut 120.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2143,6 kcal; **Białko:** 95,5 g; **Węglowodany:** 306,37 g; **w tym Cukry:** 61,23 g; **Tłuszcze:** 67,7 g; **NKT:** 16,6 g; **Błonnik:** 36,83 g; **Sól:** 6,14 g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2026-07-20		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pasztet drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 18%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 2. Udka z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Kalafior mrożony 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6% 5. Brzoskwinia 85.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Polędwica z piersi indyka 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Polędwica z piersi indyka 30.00g		
II śniadanie: : Papryka zielona słupki 100.00g, Jogurt naturalny typ grecki 50.00g		
Podwieczorek: Gruszka 130.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2245 kcal; **Białko:** 113,5 g; **Węglowodany:** 292,09 g; **w tym Cukry:** 46,73 g; **Tłuszcze:** 77 g; **NKT:** 21,2 g; **Błonnik:** 35,32 g; **Sól:** 6,19 g

Dzień: 3 - Wtorek, 2026-07-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Parówki jedynećki Indyk-pol 60.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Pulpety rybne pieczone 100.00g składniki: miruna 77%, bułki pszenne zwykłe 15%, Jaja kurze całe (ja-ja) 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g 6. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Kielbasa drobiowa 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. 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: Grejpfrut 120.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2069,2 kcal; **Białko:** 86,2 g; **Węglowodany:** 298,61 g; **w tym Cukry:** 53,05 g; **Tłuszcze:** 65,5 g; **NKT:** 12,9 g; **Błonnik:** 30,07 g; **Sól:** 4,55 g

Dzień: 4 - Środa, 2026-07-22		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Polędwica WARMIOK 50.00g [składniki: Wędzonka - schab wieprzowy, wędzony, parzony, z dodatkiem wody. Składniki: schab wieprzowy 71%, woda, stabilizatory: E541, E450, E500, E262, E330, E300, glukoza, substancja zagęszczająca: E407A, białko wieprzowe (kolagenowe: hemoglobina), sól, wzmacniacz smaku: E621, E635, przeciwutleniacz: E316, aromat, izolat białka sojowego, aromaty (zawierają seler), tłuszcz roślinny palmowy, ocet, substancja konserwująca: E250. Możliwa obecność: gorzycy, mleka łącznie z laktozą, glutenu, dwutlenku siarki i siarczynów.] - Pomidor 100.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Płatki owsiane 30.00g	Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 26%, Brokuły mrożone 26%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%, Kasza jęczmienna perłowa 140.00g Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7% - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Chleb wieloziarnisty 50.00g Chleb żytni razowy 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g - Schab pieczony z rękawa 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1% Ser twarogowy półtłusty 70.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Morele 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2215,8 kcal; **Białko:** 97 g; **Węglowodany:** 314,4 g; w tym **Cukry:** 63,26 g; **Tłuszcze:** 70,9 g; **NKT:** 20,3 g; **Błonnik:** 34,21 g; **Sól:** 4,86 g

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-07-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 10%, Kasza jęczmienna perłowa 8% , Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3% 2. Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, Mąka pszenna typ 500 5% , Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane oprószane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Marchew 31%, Kalafior mrożony 31%, Bulka tarta 7% 5. Nektarynka 110.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Ser topiony edamski 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2198,9 kcal; **Białko:** 110,2 g; **Węglowodany:** 322,84 g; **w tym Cukry:** 46,91 g; **Tłuszcze:** 58,9 g; **NKT:** 13,6 g; **Błonnik:** 32,15 g; **Sól:** 5,44 g

Dzień: 6 - Piątek, 2026-07-24		
I śniadanie	obiad	Kolacja
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ser żółty gouda 30.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszaneczka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3% 2. Ryba po grecku 220.00g składniki: miruna 43%, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 18%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 5. Gruszka 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g składniki: Ziemniaki 33%, Marchew 27%, Jaja gotowane 17%, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 5. Pomidor 100.00g 6. 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: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2403,6 kcal; **Białko:** 108 g; **Węglowodany:** 324,82 g; **w tym Cukry:** 71,12 g; **Tłuszcze:** 83,5 g; **NKT:** 20,1 g; **Błonnik:** 39,68 g; **Sól:** 5,65 g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-07-25		
I śniadanie	obiad	Kolacja
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90% , Ryż biały 10% 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. 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.] 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa pomidorowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Ziemniaki średnio 18%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3% , Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 2. 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% 3. Warzywa gotowane oprószane 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, Margaryna mr słynne 6,5% , Bulka tarta 6,5% 4. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Schab pieczony z rękawa 50.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1% 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Pomidor 100.00g 7. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98% , Kawa INKA 2%
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g , Margaryna mr roślinne 5.00g , Szynka gotowana 30.00g		
II śniadanie: Budyń smak waniliowy 25.00g , Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g , Morele 100.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2359,2 kcal; **Białko:** 100,1 g; **Węglowodany:** 320,48 g; **w tym Cukry:** 44,61 g; **Tłuszcze:** 81,6 g; **NKT:** 23,7 g; **Błonnik:** 28,78 g; **Sól:** 7,17 g

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-07-26		
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 wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 6. Serek wiejski lekki 150.00g 7. Pomidor 100.00g	1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Makaron dwujajeczny 8% , Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. 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% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Polędwica z piersi indyka 50.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Płatki owsiane 30.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g , Margaryna mr roślinne 5.00g , Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2061,5 kcal; **Białko:** 104,3 g; **Węglowodany:** 269,67 g; **w tym Cukry:** 58,99 g; **Tłuszcze:** 69,3 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 29,34 g; **Sól:** 6,55 g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-07-27		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Chleb żytni razowy 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pasztet drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 60.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1% 2. Pulpety rybne duszone 100.00g składniki: miruna 77%, bulki pszenne zwykłe 15% , Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 3. Warzywa gotowane oprószone 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 7% 4. Brzoskwinia 85.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: Maślanka naturalna 250.00g , Maliny 100.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Morele 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2201,6 kcal; **Białko:** 96,1 g; **Węglowodany:** 327,64 g; **w tym Cukry:** 57,38 g; **Tłuszcze:** 64,5 g; **NKT:** 17,5 g; **Błonnik:** 37,16 g; **Sól:** 7,2 g

Dzień: 10 - Wtorek, 2026-07-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Szynka gotowana 50.00g 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Ogórek 100.00g	1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami bez glutenu 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0% 2. Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. duszone 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Mięso z pierśi kurczaka bez skóry 30%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Skrobia ziemniaczana 2% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 5. Margaryna MR Słynne (mleko) 3.00g 6. Salata z kefirem 47.00g składniki: Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 75%, Kefir 2% tłuszczu 21%, Koper ogrodowy 4% 7. Gruszka 130.00g 8. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 9. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb wieloziarnisty 50.00g 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Margaryna mr roślinne 5.00g, Pierś gotowana z indyka premium 30.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2086,4 kcal; **Białko:** 83,7 g; **Węglowodany:** 315,65 g; **w tym Cukry:** 50,78 g; **Tłuszcze:** 61,3 g; **NKT:** 13 g; **Błonnik:** 31,88 g; **Sól:** 5,52 g