

JADŁOSPIS 09.07.2026r. - 18.07.2026r.

DIETA PODSTAWOWA

Dzień: 1 - Czwartek, 2026-07-09		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 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% tłuszczu 10.00g 6. Pasztet dziadunia (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 70.00g 7. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 8. Papryka żółta 100.00g	1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8% , Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5% , Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0% , Pietruszka liście 0% 2. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 4% , Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7% , 5. Pomarańcza 240.00g 6. Chalka 50.00g 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% tłuszczu 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka premium 60.00g 6. Ogórek 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2281,3 kcal; **Białko:** 91,1 g; **Węglowodany:** 320,18 g; **w tym Cukry:** 88,23 g; **Tłuszcze:** 76,6 g; **NKT:** 21,5 g; **Błonnik:** 27,06 g; **Sól:** 6,01 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. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 100.00g 8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa grochowa 350.00g 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. Makaron pełnoziarnisty z serem feta i szpinakiem 220.00g składniki: Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny 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 200.00g 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% tłuszczu 10.00g 5. Salatka śledziowa 250.00g składniki: Ziemniaki średnio 36%, Śledź marynowany (ryba) 25%, Cebula 11%, Ogórek kwaszony 11%, majonez roleski 7% , Fasola czerwona konserwowa 5%, Jaja kurze całe (jaja) 4%, musztarda 1% 6. Rzodkiewka 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2380,2 kcal; **Białko:** 93,2 g; **Węglowodany:** 336,86 g; **w tym Cukry:** 88,78 g; **Tłuszcze:** 80,3 g; **NKT:** 21,9 g; **Błonnik:** 31,72 g; **Sól:** 6,78 g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-07-11		
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% tłuszczu 10.00g 6. Pasztet klasyczny sojowy sante 113.00g [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.] 7. Jabłko 150.00g 8. Pomidor 100.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa szczawiowa z ziemniakami 400.00g 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% 2. Zrazy wieprzowe smażone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 52%, Cebula 15%, Bulki pszenne zwykłe 10%, Jaja kurze całe 7%, Bułka tarta 7%, Mąka pszenna typ 500 7% 3. Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44% , Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 120.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 5. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g , składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% 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% tłuszczu 10.00g 5. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Herbata czarna z cukrem 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: 2424,8 kcal; **Białko:** 88,5 g; **Węglowodany:** 349,96 g; **w tym Cukry:** 75,45 g; **Tłuszcze:** 81,5 g; **NKT:** 15,9 g; **Błonnik:** 31,61 g; **Sól:** 6,24 g

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-07-12		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 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% tłuszczu 10.00g 6. Parówki jedynecki premium 60.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Banan 120.00g	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 duszone 150.00g 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% 3. Ziemniaki 280.00g 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 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% tłuszczu 10.00g 5. Polędwica sopocka 60.00g 6. Rzodkiewka 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 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: 2309 kcal; **Białko:** 105,7 g; **Węglowodany:** 313,96 g; **w tym Cukry:** 94,15 g; **Tłuszcze:** 75,6 g; **NKT:** 18,4 g; **Błonnik:** 25,39 g; **Sól:** 5,11 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 bezjajeczny 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 7. Szczypiorek 5.00g 8. Papryka czerwona 100.00g 9. Jabłko 150.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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 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 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% tłuszczu 10.00g 5. Szynka gotowana 50.00g 6. Ser żółty 30.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2345,3 kcal; **Białko:** 91,2 g; **Węglowodany:** 347,94 g; **w tym Cukry:** 77,68 g; **Tłuszcze:** 71 g; **NKT:** 18,6 g; **Błonnik:** 25,53 g; **Sól:** 5,91 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. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. 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% 7. Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach Hochland (mleko) 45.00g 8. Rzodkiewka 100.00g 9. Rukola 35.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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 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. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 6. Banan 60.00g 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% tłuszczu 10.00g 5. Szynkówka wieprzowa 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2203,9 kcal; **Białko:** 104,1 g; **Węglowodany:** 320 g; w tym **Cukry:** 82,11 g; **Tłuszcze:** 63,5 g; **NKT:** 19,7 g; **Błonnik:** 32,35 g; **Sól:** 6,34 g

Dzień: 7 - Środa, 2026-07-15		
I śniadanie	obiad	Kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 6. 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.] 7. Pomidor 100.00g 8. Dżem owocowy niskosłodzony 70.00g	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% 2. Szynka w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Mizeria z jogurtem 140.00g składniki: Ogórek 85%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15% 5. Ciasto drożdżowe 50.00g 6. Morele 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% tłuszczu 10.00g 5. Kielbasa żywiecka 60.00g 6. Papryka czerwona 100.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Płatki owsiane 30.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Piers gotowana gotowana z indyka premium 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2371,4 kcal; **Białko:** 92,5 g; **Węglowodany:** 329,93 g; **w tym Cukry:** 92,11 g; **Tłuszcze:** 81,7 g; **NKT:** 20,9 g; **Blonnik:** 27,38 g; **Sól:** 6,81 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-07-16		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g - Szynka wiejska 50.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Ogórek 100.00g	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% Spagetti z mięsem drobiowym duszone 220.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 49%, Makaron bezjajeczny 38%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Cebula 5%, Czosnek 1%, Bazylia suszona 1%, Oregano suszone 1% - Banan 120.00g Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 50.00g Chleb żytni razowy 25.00g Chleb wieloziarnisty 25.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ogonówka 60.00g - Pomidor 100.00g - Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach Hochland (mleko) 45.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2114,6 kcal; **Białko:** 105,9 g; **Węglowodany:** 279,91 g; w tym Cukry: 91,08 g; **Tłuszcze:** 67,7 g; **NKT:** 20,9 g; **Błonnik:** 19,13 g; **Sól:** 5,95 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. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tluszczu 10.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g 8. Papryka czerwona 100.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	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% 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 280.00g 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 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 882% tluszczu 10.00g 5. 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% 6. Ser żółty 30.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tluszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2292,1 kcal; **Białko:** 90 g; **Węglowodany:** 339,35 g; w tym **Cukry:** 98,19 g; **Tłuszcze:** 70,5 g; **NKT:** 16,8 g; **Błonnik:** 30,13 g; **Sól:** 4,84 g

Dzień: 10 - Sobota, 2026-07-18		
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 2% tłuszczu 10.00g 6. 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.] 7. Serek wiejski lekki 150.00g 8. Ogórek 100.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	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% 2. Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g składniki: Jabłka pieczone 44%, Ryż biały 40%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 2%, Galaretka o smaku truskawkowym 2%, Kisiel o smaku truskawkowym 2% 3. Banan 120.00g 4. 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% tłuszczu 10.00g 5. Salami popularne 50.00g 6. Ser żółty gouda 30.00g 7. Papryka żółta 100.00g 8. Herbata czarna z cukrem 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: 2384,8 kcal; **Białko:** 91,3 g; **Węglowodany:** 345,08 g; **w tym Cukry:** 90,75 g; **Tłuszcze:** 75,5 g; **NKT:** 25,1 g; **Błonnik:** 20,47 g; **Sól:** 5,67 g