

JADŁOSPIS 19.07.2026r. - 28.07.2026r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Niedziela, 2026-07-19		
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. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Polędwica sopocka 50.00g 5. Ogórek 100.00g 6. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%	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. Kotlet schabowy panierowany. Smażony 120.00g składniki: Wieprzowina schab surowy z kością 73%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Bulka tarta 9% , Jaja kurze całe 6% , Mąka pszenna typ 500 3% , Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 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% 1. Pomarańcza 200.00g 2. Chałka 50.00g 3. 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. Szynka wiejska 50.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 0% tłuszczu 150.00g, Otręby pszenne 20.00g		
II śniadanie: Melon 100.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g		
Podwieczorek: Arbus 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2194,9 kcal; **Białko:** 91,8 g; **Węglowodany:** 280,37 g; w tym **Cukry:** 80,77 g; **Tłuszcze:** 85,8 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 33,29 g; **Sól:** 5,25 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 baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Pasztet drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Jogobella 8 zbóż Zott brzoskwiniowy 200.00g [składniki: Jogurt brzoskwiniowy z ośmioma zbożami. Składniki: jogurt*, owoce 8,5% (brzoskwinie, sok brzoskwiniowy z koncentratu), cukier, zboża 2,5% (owies, jęczmień, ryż), płatki z pszenicy, płatki z żyta, proso, gryka, kasza z pszenicy orkisz), aromat. * zawiera składniki pochodzące z mleka oraz żywe kultury bakterii.] 7. Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, 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 55%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Por 3%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0% 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 250.00g 4. Marchew z groszkiem 150.00g składniki: Marchew mrożona 48%, Groszek zielony mrożony 48%, Bułka tarta 2%, Masło polskie prawdziwe 82% tłuszczu 2% 5. Śliwki 100.00g 6. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Polędwica z piersi kurczaka 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Papryka żółta 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, Szyunka z piersi kurczaka 30.00g		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Maliny 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2381,1 kcal; **Białko:** 119,3 g; **Węglowodany:** 307,93 g; **w tym Cukry:** 65,64 g; **Tłuszcze:** 82,4 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 35,05 g; **Sól:** 4,95 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 baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Parówki jedynećki Indyk-pol 60.00g 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 6. Papryka czerwona 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, Śmietana 12% tłuszczu 7%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Boczek wędzony 5%, Mąka pszenna typ 500 4%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Pulpety rybne pieczone 100.00g składniki: miruna 77%, bułki pszenne zwykłe 15%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta pekińska 57%, Marchew 16%, Jabłko 16%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Arbuz 150.00g 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. Kiełbasa drobiowa 50.00g 4. Ser żółty gouda 30.00g 5. Papryka zielona 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: Gruszka 130.00g, Chrupki kukurydziane 25.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2413,5 kcal; **Białko:** 99,7 g; **Węglowodany:** 326,68 g; **w tym Cukry:** 72,68 g; **Tłuszcze:** 87,9 g; **NKT:** 20 g; **Błonnik:** 41,99 g; **Sól:** 4,64 g

Dzień: 4 - Środa, 2026-07-22		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Bulka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Pasztet dziadunia (mleko, ja-ja, soja, pszenica, seler ko-rzeniowy, gorczyca) 50.00g 5. Jogurt naturalny 0% tłuszczu 150.00g 6. Płatki owsiane 30.00g 7. Miód pszczeli 30.00g 8. Rzodkiewka 100.00g 9. Roszonka 35.00g	1. Zupa cygańska 350.00g składniki: Woda wodociągowa 33%, Ziemniaki średnio 25%, Włoszczyzna krojona w paski mro-żona 13%, Papryka czerwona 10%, Kiełbasa zwyczajna 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Śmietana 18% tłuszczu 4% , Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 1% , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Gulasz mięsny z warzywami duszony 220g składniki: Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%, 3. Kasza gryczana 120.00g 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 wodo-ciągowa 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 rze-pakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielo-na słodka 1%, Papryka czerwona mie-lona ostra 1%, Majeranek suszony 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz zioło-wy 0%, Liść laurowy 0% 4. Papryka żółta 100.00g 5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wo-dociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		
II śniadanie: Morele 100.00g, Chalka 50.00g		
Podwieczorek: koktajl : Kefir 2% tłuszczu 200.00g , Truskawki 50.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2476,4 kcal; **Białko:** 95,6 g; **Węglowodany:** 330,41 g; **w tym Cukry:** 60,41 g; **Tłuszcze:** 91,8 g; **NKT:** 19,5 g; **Błonnik:** 27,29 g; **Sól:** 3,52 g

Dzień: 5 - Czwartek, 2026-07-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Bulka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g 6. Ogórek 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Marchew 25%, Kasza jęczmienna perłowa 19% , Ziemniaki średnio 19%, Pietruszka korzeń 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 12%, Koper ogrodowy 6%, Seler korzeniowy 3% , Cebula 2%, Por 2% 2. Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Mąka pszena typ 500 4% , Cebula 4%, Pieprz czarny mielony 0%, Tymianek 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylija suszona 0% 3. Ziemniaki 250.00g 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. Bulka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Ogonówka 50.00g 4. Ser żółty gouda 30.00g 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: Rogal maślany 55.00g , Melon 100.00g		
Podwieczorek: Arbuz 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2453,1 kcal; **Białko:** 115,9 g; **Węglowodany:** 338,46 g; **w tym Cukry:** 70,37 g; **Tłuszcze:** 78 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 33,33 g; **Sól:** 4,53 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 baltonowski 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Miód pszczeli 30.00g 7. Rzodkiewka 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Szpinak mrożony 18%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 7%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Ryż biały 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Seler korzeniowy 2%, Cebula 1%, Por 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Ryba po grecku 220.00g składniki: miruna 43%, Marchew 29%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Sól biała 0%, Cukier 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Mix sałat z jogurtem 58.00g składniki: Mix sałat 60% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 34%, Koper ogrodowy 3%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 1% 5. Brzoskwinia 85.00g 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. Salatka z serem żółtym i warzywami 200.00g składniki: Ser żółty gouda 20%, Makaron bezjajeczny świderki Lubella 19%, Jaja gotowane 19%, Jabłko 19%, Cebula 9%, Majonez Roleski 7%, Ogórek kwaszony 7%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Papryka czerwona 100.00g 5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Otręby pszenne 30.00g		
II śniadanie: Biszkopty okrągłe 20.00g, Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Maliny 100.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2342,1 kcal; **Białko:** 101,3 g; **Węglowodany:** 329,51 g; **w tym Cukry:** 69,71 g; **Tłuszcze:** 77,7 g; **NKT:** 20,3 g; **Błonnik:** 40,37 g; **Sól:** 5,36 g

Dzień: 7 - Sobota, 2026-07-25		
I śniadanie	obiad	Kolacja
Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g - Parówkowa z kurczaka spizarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 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 grochowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, Seler korzeniowy 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Boczek wędzony 1%, Por 1%, Pieprz czarny mielony 0% - Kaszotto z kaszy gryczanej z pieczarkami, papryką i zielonym groszkiem 220.00g składniki: Kasza gryczana 31%, Wieprzowina szynka surowa 24%, Papryka czerwona 17%, Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Groszek zielony 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0% - Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Rzodkiew biała 59%, Marchew 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% - 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-askorbiny).] - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka grahamka 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g - Schab pieczony z rękawa 50.00g 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 ziołowy 0%, Liść laurowy 0% Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Ogórek 100.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g		
II śniadanie: : Chalka zdobiona 50.00g , Winogrona 80.00g		
Podwieczorek: koktajl : Kefir 2% tłuszczu 200.00g , Truskawki 50.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2297,3 kcal; **Białko:** 94,7 g; **Węglowodany:** 298,05 g; **w tym Cukry:** 59,55 g; **Tłuszcze:** 86,3 g; **NKT:** 19,2 g; **Błonnik:** 25,3 g; **Sól:** 4,72 g

Dzień: 8 - Niedziela, 2026-07-26		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Bulka wieloziarnista 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Ogonówka 50.00g - Papryka czerwona 100.00g Jogobella 8 zbóż Zott brzoskwiniowy 200.00g [składniki: Jogurt brzoskwiniowy z ośmioma zbożami. Składniki: jogurt*, owoce 8,5% (brzoskwinie, sok brzoskwiniowy z koncentratu), cukier, zboża 2,5% (owies, jęczmień, ryż płatki z pszenicy, płatki z żyta, proso, gryka, kasza z pszenicy orkisz), aromat. * zawiera składniki pochodzące z mleka oraz żywe kultury bakterii.]	Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Marchew 10%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 5%, Cebula 5%, Seler korzeniowy 5%, Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Śmietana 12% tłuszczu 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Cukier 0% Schab pieczony z rękawa 120.00g 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% - Ziemniaki 250.00g - Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 60%, Jabłko 33%, Cebula 7%, Pieprz czarny mielony 0% - Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Bulka pszenna zwykła 70.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g Pierś gotowana z indyka 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Ogórek 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 0% tłuszczu 150.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2048 kcal; **Białko:** 90,8 g; **Węglowodany:** 260,99 g; **w tym Cukry:** 89,79 g; **Tłuszcze:** 76,4 g; **NKT:** 14,3 g; **Błonnik:** 23,85 g; **Sól:** 3,58 g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2026-07-27		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. Pasztet drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 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%	1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9%, Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5% 2. Bigos popularny 250.00g składniki: Kapusta biała 63%, Wieprzowina łopatka 19%, Marchew 10%, Wieprzowina boczek bez kości 3%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Koncentrat pomidorowy 30% 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Melon 100.00g 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 ryby z marchewką 80.00g składniki: Miruna 51%, Marchew 25%, Cebula 13%, Pietruszka korzeń 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Rzodkiewka 100.00g 5. 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: koktajl : Kefir 2% tłuszczu 200.00g , Banan 50.00g		
Podwieczorek: Śliwki 100.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2410,3 kcal; **Białko:** 97,6 g; **Węglowodany:** 315,24 g; w tym **Cukry:** 67,86 g; **Tłuszcze:** 92,2 g; **NKT:** 21,7 g; **Błonnik:** 35,81 g; **Sól:** 4,33 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. Bulka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 4. 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.] 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ogórek 100.00g	1. Barszcz ukraiński 400.00g składniki: Burak 25%, Woda wodociągowa 23%, Ziemniaki średnio 13%, Kapusta biała 13%, Marchew 10%, Fasola biała nasiona suche 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Pietruszka korzeń 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 0% 2. Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. Duszone 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Mięso z pierś kurczaka bez skóry 25%, Cebula 17%, Bulki pszenne zwykłe 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Jaja kurze całe 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Skrobia ziemniaczana 2% 3. Sos pieczarkowy 20.00g składniki: Pieczarka uprawna świeża 66%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Śmietana 18% tłuszczu 7%, Mąka pszenna typ 500 4%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 5. Margaryna MR Słynne (mleko) 3.00g 6. Surówka ze świeżych warzyw 70.00g składniki: Mix sałat [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 50%, Rzodkiewka 29%, Kefir 2% tłuszczu 14%, Szczypiorek 7% 7. Maliny 100.00g 8. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 9. 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 50.00g 4. Ser żółty gouda 30.00g 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		
II śniadanie: Kisiel o smaku truskawkowym 200.00g, Brzoskwinia 85.00g		
Podwieczorek: Rogal maślany 55.00g , Morele 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2324 kcal; **Białko:** 86,6 g; **Węglowodany:** 276,13 g; **w tym Cukry:** 54,79 g; **Tłuszcze:** 104,1 g; **NKT:** 19,5 g; **Błonnik:** 32,4 g; **Sól:** 4,68 g