

JADŁOSPIS 28.08.2026r. – 06.09.2026r.
DIETA PODSTAWOWA

Dzień: 1 - Piątek, 2026-08-28		
I śniadanie	Obiad	kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tluszczu 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% tł. 10.00g 6. Serek wiejski naturalny 200.00g 7. Papryka żółta 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Soczewica czerwona nasiona suche 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5% , Por 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Cebula 3%, Śmietana 18% tluszczu 3%, Masło ekstra 1% , Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 3. Sos szczypiorkowo - jogurtowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tluszczu 48%, Majonez 32% , Szczypiorek 16%, Musztarda sarepska 3% , Pieprz czarny mielony 2% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 69%, Marchew 14%, Cebula 7%, Majonez 4%, Śmietana 18% tluszczu 4% , Cukier 2%, Sól biała 0% 6. Brzoskwinia 85.00g 7. Ciasto drożdżowe 50.00g 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% tł. 10.00g 5. Paprykarz szczeciński 100.00g 6. Kefir 2% tluszczu 250.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2543,5 kcal; **Białko:** 113,7 g; **Węglowodany:** 349,46 g; **w tym Cukry:** 83,54 g; **Tłuszcze:** 84,5 g; **NKT:** 22,9 g; **Błonnik:** 35,1 g; **Sól:** 7,89 g

Dzień: 2 – Sobota, 2026-08-29		
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 82% tł. 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. Rzodkiewka 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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. Sos mięsny do makaronu duszony 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 66%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 12%, Cebula 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3% , Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Makaron bez jajeczny świderki 90.00g 4. Margaryna MR słynne 3.00g 5. Jabłko 150.00g 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% tł. 10.00g 5. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 6. Ogórek 100.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2398,8 kcal; **Białko:** 95,1 g; **Węglowodany:** 342,15 g; w tym **Cukry:** 72,27 g; **Tłuszcze:** 78,5 g; **NKT:** 20,2 g; **Błonnik:** 28,83 g; **Sól:** 5,54 g

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-08-30		
I śniadanie	Obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 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% tł. 10.00g 6. Ogonówka 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Miód pszczeli 30.00g 9. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 10. Platki owsiane 20.00g	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. Kotlet rybny smażony 120.00g składniki: miruna 61% , Cebula 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8% , bułki pszenne zwykłe 8% , Pieprz czarny mielony 1% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka z marchwi i ogórka kiszzonego 150.00g składniki: Ogórek kwaszony 48%, Marchew 30%, Cebula 12%, Majonez 9% , Pieprz czarny mielony 1% 5. Arbuz 200.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	7. Chleb baltonowski 50.00g 8. Chleb żytni razowy 25.00g 9. Chleb wieloziarnisty 25.00g 10. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 11. Pierś gotowana z indyka 50.00g 12. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 13. Papryka czerwona 100.00g 14. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2028,5 kcal; **Białko:** 80,4 g; **Węglowodany:** 317,72 g; w tym **Cukry:** 91,38 g; **Tłuszcze:** 54 g; **NKT:** 11,6 g; **Błonnik:** 25,4 g; **Sól:** 6,64 g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-08-31		
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. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Kielbasa śląska 70.00g 7. Chrzan tarty 10.00g 8. Pomidor 100.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa chłopska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 10%, Mąka pszenna typ 500 8%, Boczek wędzony 5%, Cebula 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jaja kurze całe 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Karkówka duszona w ziołach 120.00g składniki: Wieprzowina karkówka 87%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 500 3%, Śmietana 18% tłuszczu 3%, Czosnek 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie całe 0%, Papryka czerwona mielona słodka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Banan 120.00g 5. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 58%, Jabłko 17%, Marchew 13%, Cebula 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 2% 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% tł. 10.00g 5. Polędwica sopocka 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Papryka zielona 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2461,8 kcal; **Białko:** 95,4 g; **Węglowodany:** 324,27 g; w tym **Cukry:** 76,03 g; **Tłuszcze:** 92,7 g; **NKT:** 26,2 g; **Błonnik:** 26,05 g; **Sól:** 6,45 g

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-09-01		
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. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Paszтет dziadunia (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 70.00g 7. Papryka żółta 100.00g 8. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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 280.00g 4. Salatka z czerwoną fasolą 150.00g składniki: sałata lodowa 44%, Ogórek kwaszony 27%, Fasola czerwona konserwowa 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Szczypiórek 3%, Miód pszczeli 1%, musztarda 1%, Cytryna 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1%, Oregano suszone 0%, Sól biała 0% 5. Pomarańcza 240.00g 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% tł. 10.00g 5. Pasta z wędliny 80.00g składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 61%, Jaja kurze całe 25%, Majonez 5%, Szczypiórek 5%, Musztarda 3%, Pieprz czarny mielony 0% 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Rzodkiewka 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2464,5 kcal; **Białko:** 117,6 g; **Węglowodany:** 323,07 g; **w tym Cukry:** 64,35 g; **Tłuszcze:** 84,7 g; **NKT:** 20,4 g; **Błonnik:** 30,79 g; **Sól:** 7,22 g

Dzień: 6 - Środa, 2026-09-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Parówki jedynechki premium 60.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Kasza jęczmienna perłowa 8% , Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3% 2. Śmietana 12% tłuszczu 15.00g 3. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95% , Cytryna 5%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka z kapusty białej z papryką 150.00g składniki: Kapusta biała 66%, Papryka czerwona 17%, Cebula 6%, Majonez 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6% , Pieprz czarny mielony 1% 6. Herbatniki 40.00g 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% tł. 10.00g 5. Pasztet drobiowy podlaski 50.00g 6. Papryka czerwona 100.00g 7. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Ogonówka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2266,1 kcal; **Białko:** 85,8 g; **Węglowodany:** 336,65 g; **w tym Cukry:** 82,71 g; **Tłuszcze:** 69,2 g; **NKT:** 16,4 g; **Błonnik:** 23,6 g; **Sól:** 5,2 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-09-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 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% tł. 10.00g 6. Baleron gotowany 50.00g 7. Rzodkiewka 100.00g 8. Jogobella 8 zbóż 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.]	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. Befszyk smażony 120.00g składniki: Mięso gulaszowe wołowe 32%, Wieprzowina szynka surowa 32%, Cebula 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Jaja kurze całe 5% , Pieprz czarny mielony 1% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Salata zielona z sosem jogurtowym 60.00g składniki: Sałata 63%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36% , Koper ogrodowy 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% tł. 10.00g 5. Schab swojski gotowany 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2388,2 kcal; **Białko:** 108,1 g; **Węglowodany:** 320,03 g; **w tym Cukry:** 88,91 g; **Tłuszcze:** 80,9 g; **NKT:** 22,1 g; **Błonnik:** 26,51 g; **Sól:** 6,2 g

Dzień: 8 - Piątek, 2026-09-04		
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% tł. 10.00g 6. Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 7. Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g 8. Papryka żółta 100.00g 9. Szczypiorek 10.00g 10. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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. Makaron z kapustą i pieczarkami duszony 250.00g składniki: Kapusta biała 34%, Makaron bez jajeczny świderki 31% , Pieczarka uprawna świeża 17%, Cebula 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Boczek wędzony 3% , Margaryna MR Słynne 1% , Pieprz czarny mielony 0%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Brzoskwinia 85.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 5. Ciasto drożdżowe 50.00g 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 2% tł. 10.00g 5. Pasztet klasyczny sojowy 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 morsk.] 6. Ser żółty gouda 50.00g 7. Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu, Płatki owsiane 20.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2314,8 kcal; **Białko:** 84,1 g; **Węglowodany:** 321,59 g; **w tym Cukry:** 83,83 g; **Tłuszcze:** 82,3 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 24,79 g; **Sól:** 5,4 g

Dzień: 9 - Sobota, 2026-09-05		
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% tł. 10.00g 6. Kabanosy klasyczne 60.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosołowa 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% , Czosnek 1%, Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Gulasz mięsny z warzywami duszony 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 18%, Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa 18%, Fasolka szparagowa mrożona 18%, Cebula 9%, Fasola czerwona konserwowa 9% 3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 4. Margaryna MR słynne 3.00g 5. Melon 100.00g 6. Kompot ze świeżych 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% tł. 10.00g 5. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2426 kcal; **Białko:** 105,3 g; **Węglowodany:** 348,34 g; **w tym Cukry:** 67,73 g; **Tłuszcze:** 74,3 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 28,91 g; **Sól:** 7,21 g

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-09-06		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 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% tł. 10.00g 6. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach (mleko) 45.00g 8. Papryka czerwona 100.00g	1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 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. Kotlet mielony wieprzowy smażony 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 57%, Bulki pszenne zwykłe 15% , Bulka tarta 11% , Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g składniki: Pomidor 67%, Cebula 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13% 5. Banan 120.00g 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% tł. 10.00g 5. Szynka gotowana 50.00g 6. Ogórek 100.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli morelowe. Mieszanka płatków zbożowych i bakalii z suszonymi morelami. 30.00g [składniki: Składniki: płatki owsiane , płatki kukurydziane (kaszka kukurydziana, cukier, ekstrakt ze słodu jęczmiennego , sól), rodzynki (rodzynki, olej słonecznikowy), morela suszona 4% (morele, mąka ryżowa), nasiona słonecznika, wiórki kokosowe, orzechy laskowe , płatki migdałowe . Produkt może zawierać orzeszki arachidowe oraz mleko .]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2021,7 kcal; **Białko:** 79,6 g; **Węglowodany:** 292,53 g; **w tym Cukry:** 89,6 g; **Tłuszcze:** 64,1 g; **NKT:** 18,9 g; **Błonnik:** 22,17 g; **Sól:** 5,54 g