

JADŁOSPIS 28.08.2026r. - 06.09.2026r.
DIETA PODSTAWOWA - DZIECI I MŁODZIEŻ

Dzień: 1 - Piątek, 2026-08-28		
I śniadanie	Obiad	kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Bułka pszenna zwykła 70.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Serek wiejski lekki 150.00g 5. Papryka żółta 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami 350.00g 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% tłuszczu 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% tłuszczu 48%, Majonez 32%, Szczypiorek 16%, Musztarda sarepska 3%, Pieprz czarny mielony 2% 4. Ziemniaki 250.00g 5. Surówka colesław 150.00g składniki: Kapusta biała 54%, Marchew 22%, Cebula 11%, Majonez 11% , Cukier 3%, Sól biała 0% 6. Brzoskwinia 85.00g 7. Ciasto drożdżowe 50.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: Miruna 51% , Marchew 25%, Cebula 13%, Pietruszka korzeń 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Ogórek 100.00g 5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: koktajl z owocami: banan 50.00g, kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: gruszka 130.00g (szt), herbatniki 20.00g		
II kolacja: chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2464 kcal; **Białko:** 101,8 g; **Węglowodany:** 321,65 g; **w tym Cukry:** 73,6 g; **Tłuszcze:** 92,5 g; **NKT:** 18,8 g; **Błonnik:** 31,41 g; **Sól:** 3,95 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. Masło prawdziwe 82% tł. 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. Rzodkiewka 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 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. Gruszka 130.00g 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. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 4. Ogórek 100.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: ciasto drożdżowe 40.00g , Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		
II kolacja: chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2314,2 kcal; **Białko:** 88,9 g; **Węglowodany:** 309,69 g; **w tym Cukry:** 62,52 g; **Tłuszcze:** 87 g; **NKT:** 19,3 g; **Błonnik:** 31,6 g; **Sól:** 4,5 g

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-08-30		
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. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Miód pszczele 30.00g 7. Jogurt naturalny bakoma 0% 170.00g 8. Płatki owsiane 30.00g	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 100.00g składniki: miruna 61% , Cebula 15%, Jaja kurze całe (jaja) 8%, bułka tarta 8% , bułki pszenne zwykłe 8% , Pieprz czarny mielony 1% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka z marchewki z jogurtem 150.00g składniki: Marchew 90%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10% 5. Arbuz 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 20.00g 3. Pierś gotowana z indyka 50.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: jaja kurze całe 100% 5. Papryka czerwona 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: koktajl z owocami: truskawka mrożona 50.00g, kefir 2% tłuszczu 200.00g		
Podwieczorek: Melon 100.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2013,5 kcal; **Białko:** 90,5 g; **Węglowodany:** 278,88 g; **w tym Cukry:** 72,45 g; **Tłuszcze:** 65,6 g; **NKT:** 10,3 g; **Błonnik:** 27,67 g; **Sól:** 4,84 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. Bułka grahamka 50g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. 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%, Tymianek 1%, Oregano suszone 0%, Liść laurowy 0%] 5. Ser żółty gouda 30.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 100.00g 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 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. Brzoskwinia 85.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Szynka wiejska 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Papryka zielona 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: maliny 100.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 20.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2307,9 kcal; **Białko:** 101,8 g; **Węglowodany:** 249 g; w tym **Cukry:** 51,73 g; **Tłuszcze:** 107,1 g; **NKT:** 27,9 g; **Błonnik:** 30,02 g; **Sól:** 4,71 g

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-09-01		
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. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Pasztet drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 50.00g 5. Papryka żółta 100.00g 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%	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. Salatka z czerwoną fasolą 150.00g składniki: sałata lodowa 44%, Ogórek kwaszony 27%, Fasola czerwona konserwowa 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Szczypiorek 3%, Miód pszczeli 1%, musztarda 1% , Cytryna 1%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 1%, Oregano suszone 0%, Sól biała 0% 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 25.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Schab swojski gotowany 50.00g 5. Rzodkiewka 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: śliwki 100.00g, chałka 50.00g		
Podwieczorek: melon 100.00g, wafle ryżowe naturalne 30.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 20.00g 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: 2199,5 kcal; **Białko:** 93,9 g; **Węglowodany:** 265,74 g; **w tym Cukry:** 57,89 g; **Tłuszcze:** 89,4 g; **NKT:** 15,9 g; **Błonnik:** 22,37 g; **Sól:** 6,03 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. Bułka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Parówki jedynećki premium 60.00g 5. Ogórek 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 S 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 250.00g 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. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Ogonówka 50.00g 4. Ser żółty gouda 50.00g 5. Papryka czerwona 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Pomarańcza 200.00g (szt), Herbatniki 15.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g (szt), chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: Kefir 2%tłuszczu		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2120,6 kcal; **Białko:** 91,1 g; **Węglowodany:** 262,2 g; **w tym Cukry:** 65,87 g; **Tłuszcze:** 84,2 g; **NKT:** 21 g; **Błonnik:** 25,64 g; **Sól:** 3,55 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-09-03		
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 baltonowski 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 5. Pierś gotowana z indyka 50.00g 6. Rzodkiewka 100.00g	1. Zupa szpinakowa na wywarze drobiowym niezabielana 350.00g 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 250.00g 4. Salata zielona z sosem jogurtowym 60.00g składniki: Sałata 63%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36%, Koper ogrodowy 2% 5. Arbuz 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Schab duszony 60.00g [składniki: Schab wieprzowy bez kości 90%, Cebula 9%, Czosnek 1%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0%] 4. Pomidor 100.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: kisiel o smaku owocowym 200.00g, banan 60.00g (½ szt)		
Podwieczorek: brzoskwinia 85.00g (szt), ciasto drożdżowe 40.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 25.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27%, Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2144 kcal; Białko: 92,8 g; Węglowodany: 275,4 g; w tym Cukry: 60,74 g; Tłuszcze: 80,1 g; NKT: 16,1 g; Błonnik: 25,33 g; Sól: 4,17 g

Dzień: 8 - Piątek, 2026-09-04		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Jajecznica 100.00g składniki: Jaja kurze całe 99%, Olej rzepakowy uniwersalny 1% 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Miód pszczeli 30.00g 7. Papryka żółta 100.00g 8. Szczypiorek 10.00g 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 200.00g 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 Jazzy 0% 3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 57%, Jabłko 38%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Pieprz czarny mielony 0% 4. Drożdżówka z serem 80.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 2% tł. 20.00g 3. 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.] 4. Ser żółty gouda 50.00g 5. Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Śliwki 100.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 20.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2398,6 kcal; Białko: 91 g; Węglowodany: 300,09 g; w tym Cukry: 65,99 g; Tłuszcze: 97,7 g; NKT: 22,7 g; Błonnik: 22,66 g; Sól: 4,51 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. Bułka wieloziarnista 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 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. Rzodkiewka 100.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Fasola biała nasiona suche 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Śmietana 12% tłuszczu 3% , Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% , Por 1%, Mąka pszenna typ 500 1% , Boczek wędzony 0% , Czosnek 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%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 18%, Fasolka szparagowa mrożona 18%, Cebula 9%, Fasola czerwona konserwowa 9% 3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 4. Margaryna MR słynne 3.00g 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka grahamka 50.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Szynka z indyka 50.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: winogrona 80.00g, herbatniki 20.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g, melon 100.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2127,8 kcal; **Białko:** 90,1 g; **Węglowodany:** 292,35 g; **w tym Cukry:** 55,74 g; **Tłuszcze:** 72,3 g; **NKT:** 15,1 g; **Błonnik:** 26,66 g; **Sól:** 3,96 g

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-09-06		
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. Bułka grahamka 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Miód pszczele 30.00g 7. 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%, Bułki pszenne zwykłe 15% , Bułka tarta 11% , Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% 3. Ziemniaki 250.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g składniki: Pomidor 67%, Cebula 20%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Bułka wieloziarnista 60.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 20.00g 3. Szynka gotowana 50.00g 4. Ogórek 100.00g 5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Marchew súpki 100.00g, babka biszkoptowa 40.00g		
Podwieczorek: Pomarańcza 120.00g, rogał maślany 55.00g		
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: 2120,4 kcal; **Białko:** 87,5 g; **Węglowodany:** 277,38 g; **w tym Cukry:** 72,25 g; **Tłuszcze:** 78,2 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 21,78 g; **Sól:** 4,56 g