

**JADŁOSPIS 17.09.2026r. - 26.09.2026r.**  
**DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**  
**WĘGLOWODANÓW**

| Dzień: 1 - Czwartek, 2026-09-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b> , Kakao 16% proszek 2%<br>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>5. Polędwica sopocka 50.00g<br>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 70.00g</b><br>7. Pomidor 100.00g | 1. <b>Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b> , Pie-truszka liście 0%<br>2. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g</b><br>3. <b>Bitki wieprzowe duszone 120.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 92%, <b>Mąka pszenna typ 500 4%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 4%<br>4. Ziemniaki średnio 280.00g<br>5. Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, <b>Bulka tarta 7%</b> ,<br>6. Jabłko 150.00g<br>7. Wafle ryżowe naturalne 30.00g<br>8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b><br>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b><br>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>4. <b>Pierś gotowana z indyka premium 60.00g</b><br>5. <b>Ser żółty 30.00g</b><br>6. Ogórek 100.00g<br>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 100%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z płatkami owsianymi 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| II śniadanie: Pomarańcza 120.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| Podwieczorek: Kiwi 85.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2167,7 kcal; **Białko:** 97,5 g; **Węglowodany:** 288,57 g; w tym Cukry: 69,37 g; **Tłuszcze:** 76 g; **NKT:** 22,6 g; **Błonnik:** 30,71 g; **Sól:** 5,7 g

| Dzień: 2 - Piątek, 2026-09-18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%</b>, Ryż biały 10%</li> <li>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Zupa z fasoli szparagowej 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 10%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Pietruszka liście 0%, <b>Mąka pszenna typ 500 0%</b></li> <li>2. <b>Makaron z białym serem 220.00g</b> składniki: <b>Makaron bez jajeczny 62%</b>, Ser twarogowy półtłusty 31%, <b>Masło prawdziwe 82% tł. 8%</b></li> <li>3. Grejpfrut 120.00g</li> <li>4. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>4. <b>Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 33%, Marchew 27%, <b>Jaja kurze całe 17%</b>, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%</li> <li>5. <b>Ser żółty 30.00g</b></li> <li>6. Pomidor 100.00g</li> <li>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Pasztet klasyczny sojowy sante 56.00g</b> [składniki: Produkt bezglutenowy. Sterylizowany. Składniki woda, olej rzepakowy (bez GMO, warzywa 12% (cebula, marchew, pietruszka), białko <b>sojowe 6%</b> (bez GMO), aromaty naturalne, przyprawy ( <b>gorczyca</b> ), koncentrat pomidorowy, skrobia kukurydziana, błonnik (grochowy, bambusowy), sól morsk.]                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| II śniadanie: Jabłko 150.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Podwieczorek: <b>Seler naciowy słupki 100.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2437 kcal; **Białko:** 89,1 g; **Węglowodany:** 327,7 g; **w tym Cukry:** 49,9 g; **Tłuszcze:** 92,1 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 29,84 g; **Sól:** 5,26 g

| Dzień: 3 - Sobota, 2026-09-19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kasza manna na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Pasztet drobiowy podlaski 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanina mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%,</b> Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%</li> <li><b>Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 80.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatkowa 78%, <b>Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6%</b></li> <li><b>Sos koperkowy 30.00g</b> składniki: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%</b></li> <li>Kasza jęczmienna perłowa 120.00g</li> <li>Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33%</li> <li>Wafle ryżowe naturalne 30.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Szynka konserwowa drobiowa 60.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| II śniadanie: Gruszka 130.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2264,8 kcal; **Białko:** 85,7 g; **Węglowodany:** 347,64 g; **w tym Cukry:** 42,6 g; **Tłuszcze:** 64,4 g; **NKT:** 15,7 g; **Błonnik:** 24,47 g; **Sól:** 5,32 g

| Dzień: 4 - Niedziela, 2026-09-20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1. <b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b><br>składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b> , Kakao 16% proszek 2%<br>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>5. <b>Parówki jedyneczki premium 60.00g</b><br>6. Jabłko 150.00g<br>7. Pomidor 50.00g | 1. <b>Rosół z makaronem 350.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b> , Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b><br>2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0%<br>3. Ziemniaki średnio 280.00g<br>4. Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17%<br>5. Pomarańcza 120.00g<br>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b><br>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b><br>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>4. Schab duszony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%<br>5. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b><br>6. Pomidor 100.00g<br>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Polędwica sopocka 30.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| II śniadanie: <b>Maślanka naturalna 250.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2266,3 kcal; **Białko:** 116,4 g; **Węglowodany:** 266,34 g; **w tym Cukry:** 67,17 g; **Tłuszcze:** 87,7 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 27,16 g; **Sól:** 5,59 g

| Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-09-21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 1. <b>Makaron na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</b><br>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>5. <b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b><br>6. Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach Hochland ( <b>mleko</b> ) 45.00g<br>7. Ogórek 100.00g<br>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | 1. <b>Zupa jarzynowa 400.00g</b> składniki: Ziemniaki średnio 42%, Kalafior 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 6%, <b>Seler korzeniowy 4%</b> , Por 4%, Kapusta biała 4%, Pietruszka korzeń 3%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b> , Pietruszka liście 1%<br>2. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g</b><br>3. <b>Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczona 90.00g</b> składniki: Wieprzowina łopatką 36%, Wołowina pieczeń 36%, <b>Bulki pszenne zwykłe 14%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 5%</b> , Olej rzepakowy uniwersalny 4%<br>4. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g<br>5. Warzywa gotowane 160.00g składniki Marchew 88%, <b>Margaryna mr słynne 6%, Bulka tarta 6%</b><br>6. Jabłko 150.00g<br>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b><br>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b><br><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>3. <b>Szynka gotowana 50.00g</b><br>4. Pomidor 100.00g<br>5. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z Płatkami owsianymi 30.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| II śniadanie: Pomarańcza 120.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Podwieczorek: <b>Seler naciowy słupki 100.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2358,8 kcal; **Białko:** 91,9 g; **Węglowodany:** 351,31 g; **w tym Cukry:** 51,6 g; **Tłuszcze:** 72,2 g; **NKT:** 20,7 g; **Błonnik:** 32,34 g; **Sól:** 6,25 g

| Dzień: 6 - Wtorek, 2026-09-22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 1. <b>Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g</b><br>składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</b><br>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>5. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b><br>6. Pomidor 100.00g<br>7. Rukola 35.00g<br>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | 1. <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b><br>2. <b>Ryba pieczona 110.00g</b> składniki: <b>Miruna mrożona 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</b><br>3. Ziemniaki średnio 280.00g<br>4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%<br>5. Gruszka 130.00g<br>6. Wafle ryżowe naturalne 30.00g<br>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b><br>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b><br>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>4. Szynkówka wieprzowa 50.00g<br>5. <b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b><br>6. Pomidor 100.00g<br>7. 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, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| II śniadanie: Maślanka naturalna 250.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2280,8 kcal; **Białko:** 106,7 g; **Węglowodany:** 316,76 g; **w tym Cukry:** 58,35 g; **Tłuszcze:** 73,1 g; **NKT:** 15,4 g; **Błonnik:** 36 g; **Sól:** 6,44 g

| Dzień: 7 - Środa, 2026-09-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 1. <b>Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%</b><br>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>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.]<br>6. <b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b><br>7. Pomidor 100.00g | 1. <b>Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%,</b> Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%<br>2. Szyńka duszona w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny mielony 0%<br>3. Ziemniaki średnio 280.00g<br>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, <b>Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6%</b><br>5. Pomarańcza 200.00g<br>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b><br>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b><br>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>4. <b>Schab swojski gotowany 60.00g</b><br>5. <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b><br>6. <b>Płatki owsiane 30.00g</b><br>7. Pomidor 100.00g<br>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: <b>Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Piers gotowana z indyka premium 30.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| II śniadanie: <b>budyń śmietankowy 25.00g</b> [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina) ], <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2182,4 kcal; **Białko:** 103,8 g; **Węglowodany:** 271,06 g; **w tym Cukry:** 55,08 g; **Tłuszcze:** 82,3 g; **NKT:** 21,3 g; **Błonnik:** 29,16 g; **Sól:** 6,7 g

| Dzień: 8 - Czwartek, 2026-09-24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%</b>, Kakao 16% proszek 2%</li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li>Szynka wiejska 50.00g</li> <li><b>Jaja gotowane 100.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Jabłko 150.00g</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zupa koperkowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 15%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%</b>, Koper ogrodowy 1%, <b>Mąka pszenna typ 500 1%</b></li> <li><b>Spaghetti duszone z mięsem drobiowym 220.00g</b> składniki: <b>Makaron bez jajeczny 41%</b>, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0%</li> <li><b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</b></li> <li>Gruszka 130.00g</li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b><br/><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ogonówka 60.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Ogonówka 30.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym bez cukru 200.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2152,5 kcal; **Białko:** 106,5 g; **Węglowodany:** 297,3 g; **w tym Cukry:** 71,51 g; **Tłuszcze:** 66 g; **NKT:** 14,3 g; **Błonnik:** 28,58 g; **Sól:** 5,07 g

| Dzień: 9 - Piątek, 2026-09-25                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Zacierka na mleku 2% 350.00g</b><br/>składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10%</b></li> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Ser twarogowy półtłusty 100.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Rosół z makaronem 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, <b>Makaron dwujajeczny 10%</b>, Pietruszka korzeń 1%, <b>Seler korzeniowy 1%</b></li> <li><b>Pulpety rybne pieczone 100.00g</b> składniki: <b>miruna 77%, bulki pszenne zwykłe 15%</b>, Jaja kurze całe (<b>jaja</b>) 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%</li> <li>Ziemniaki średnio 280.00g</li> <li>Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, <b>Margaryna mr słynne 7%, Bulka tarta 6%</b></li> <li>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Chleb żytni razowy 50.00g</b></li> <li><b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b></li> <li><b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b></li> <li><b>Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 200.00g</b><br/>składniki: Ziemniaki średnio 33%, Marchew 27%, <b>Jaja kurze całe 17%</b>, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0%</li> <li><b>Ser żółty 50.00g</b></li> <li>Pomidor 100.00g</li> <li>Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</li> </ol> |
| II kolacja: <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| II śniadanie: Gruszka 130.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2363,3 kcal; **Białko:** 106,2 g; **Węglowodany:** 321,69 g; **w tym Cukry:** 47,31 g; **Tłuszcze:** 79,4 g; **NKT:** 23,2 g; **Błonnik:** 31,67 g; **Sól:** 4,78 g

| Dzień: 10 - Sobota, 2026-09-26                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| I śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 1. <b>Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g</b> składniki: <b>Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%</b> , Płatki jaglane 13%<br>2. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b><br>3. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b><br>4. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>5. <b>Szynka soltysa warmiok 50.00g</b><br>[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.]<br>6. <b>Serek wiejski naturalny 200.00g</b><br>7. Pomidor 100.00g<br>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% | 1. <b>Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, <b>Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%</b><br>2. <b>Ryż z warzywami 250.00g</b> składniki: Ryż biały 42%, Marchew 19%, Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa 19%, Kukurydza konserwowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, <b>Margaryna MR Słynne 1%</b><br>3. Gruszka 130.00g<br>4. <b>Kompot ze świeżych jabłek 250.00g</b> składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% | 1. <b>Chleb żytni razowy 50.00g</b><br>2. <b>Chleb wieloziarnisty 50.00g</b><br>3. <b>Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</b><br>4. <b>Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</b><br>5. <b>Ser żółty gouda 30.00g</b><br>6. Pomidor 100.00g<br>7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: <b>Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g</b> składniki: <b>Jaja kurze całe 100%</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| II śniadanie: Pomarańcza 200.00g, Chrupki kukurydziane 30.00g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Podwieczorek: <b>Seler naciowy słupki 100.00g</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

**Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**

**Wartość energetyczna:** 2237,4 kcal; **Białko:** 97,3 g; **Węglowodany:** 334,14 g; **w tym Cukry:** 49,32 g; **Tłuszcze:** 64,3 g; **NKT:** 13,6 g; **Błonnik:** 33,69 g; **Sól:** 5,87 g