

JADŁOSPIS 07.09.2026r. - 16.09.2026r.
DIETA PODSTAWOWA

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2026-09-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tluszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Kiełbasa śląska 70.00g 7. Ogórek zielony 100.00g 8. Miód pszczeli 30.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa grochowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Ziemniaki średnio 20%, Seler korzeniowy 5% , Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 5%, Groch nasiona suche 3%, Pietruszka korzeń 2%, Cebula 1%, Boczek wędzony 1% , Por 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Schab pieczony z rękawa 130.00g składniki: Schab wie- przowy bez kości 87%, Czosnek 4%, Olej rzepakowy uni- wersalny 4%, Pieprz czarny mielony 1%, Papryka czerwona mielona słodka 1%, Papryka czerwona mielona ostra 1%, Majeranek suszony 1%, Zioła prowansalskie 1%, Pieprz zio- łowy 0%, Liść laurowy 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka mix sałat 43.00g składniki: Mix sałat 81% [składni- ki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 16%, Pieprz czarny mielony 2% 5. Arbuz 200.00g 6. Chałka zdobna 50.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodo- ciągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka indyk pol premium 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2 % tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2293,1 kcal; **Białko:** 87,3 g; **Węglowodany:** 331,37 g; **w tym Cukry:** 68,43 g; **Tłuszcze:** 73,4 g; **NKT:** 19,2 g; **Błonnik:** 21,47 g; **Sól:** 5,94 g

Dzień: 2 - Wtorek, 2026-09-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87% , Płatki jaglane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 8. Szczypiorek 5.00g 9. Pomidor 100.00g 10. Roszponka 35.00g 11. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa pieczarkowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 38%, Pieczarka uprawna świeża 18%, Marchew 10%, Makaron dwujajeczny 9% , Cebula 5%, Por 5%, Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5% , Śmietana 12% tłuszczu 3% , Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Majeranek suszony 0%, Liść laurowy 0%, Ziele angielskie mielone 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Bigos popularny 300.00g składniki: Kapusta biała 63%, Wieprzowina łopatka 16%, Marchew 10%, Kiełbasa zwyczajna 3%, Wieprzowina boczek bez kości 3%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Mąka pszenna typ 500 0% , Koncentrat pomidorowy 30% 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Śliwki 100.00g 5. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 6. Papryka żółta 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2253,7 kcal; **Białko:** 96,8 g; **Węglowodany:** 327,26 g; **w tym Cukry:** 71,78 g; **Tłuszcze:** 67,9 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 27,31 g; **Sól:** 6,02 g

Dzień: 3 - Środa, 2026-09-09		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Polędwica sopocka 50.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Pomarańcza 120.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa fasolowa 350.00g składniki: Ziemniaki średnio 37%, Fasola biała nasiona suche 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Marchew 9%, Śmietana 12% tłuszczu 7% , Pietruszka korzeń 5%, Seler korzeniowy 5% , Por 5%, Boczek wędzony 5% , Mąka pszenna typ 500 4% , Sól biała 0%, Kminek mielony 0%, Pieprz czarny mielony 0%, Majeranek suszony 0% 2. Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g składniki: Truskawki 44%, Makaron bez jajeczny 33% , Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18% , Cukier 4%, Margaryna MR Słynne 1% , Cukier waniliowy 0% 3. Melon 100.00g 4. Ciasto drożdżowe 50.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Paprykarz szczeciński 100.00g 6. Rzodkiewka 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2398,8 kcal; **Białko:** 91,5 g; **Węglowodany:** 371,95 g; w tym **Cukry:** 88,34 g; **Tłuszcze:** 67,7 g; **NKT:** 17 g; **Błonnik:** 32,44 g; **Sól:** 6,86 g

Dzień: 4 - Czwartek, 2026-09-10		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, cukier 4% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Pasztet dziadunia (mleko, jaja, soja, pszenica, seler korzeniowy, gorczyca) 70.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Szpinak liście baby 35.00g	1. Zupa ogórkowa na przecierze ogórkowym z ziemniakami niezabielana 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 41%, Ogórek kwaszony 20%, Marchew 16%, Pietruszka korzeń 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Seler korzeniowy 2% , Cebula 2%, Por 1%, Koper ogrodowy 1%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Gulasz mięsny z warzywami 220g duszony składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 46%, Wieprzowina szynka surowa 27%, Marchew 27%, 3. Kasza gryczana na sypko. z tłuszczem roślinnym 100.00g składniki: Kasza gryczana 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Surówka ze świeżych warzyw 227.00g składniki: Kapusta czerwona 62%, Jabłko 18%, Cebula 17%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 5. Arbuz 200.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Parówki jedyneczki premium 60.00g 6. Ogórek świeży 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Musli pełnoziarniste 30.00g składniki: Płatki kukurydziane 36%, Płatki jęczmienne 27%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 27% , Rodzynki suszone 5%, Orzechy włoskie 5%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2216,4 kcal; **Białko:** 82,7 g; **Węglowodany:** 308,71 g; **w tym Cukry:** 79,15 g; **Tłuszcze:** 79,1 g; **NKT:** 19,8 g; **Błonnik:** 30,87 g; **Sól:** 6,39 g

Dzień: 5 - Piątek, 2026-09-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 300.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Serek wiejski naturalny 200.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Miód pszczeli 30.00g 9. Jabłko 150.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Krupnik jęczmienny 400.00g składniki: Marchew 25%, Kasza jęczmienna perłowa 19% , Ziemniaki średnio 18%, Pietruszka korzeń 10%, Porcja rosołowa z kurczaka 10%, Śmietana 12% tłuszczu 7% Koper ogrodowy 4%, Seler korzeniowy 3% , Cebula 2%, Por 2% 2. Ryba po grecku 200.00g składniki: miruna 43% , Marchew 29%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 18%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 4%, Sól biała 0%, Cukier 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 220.00g składniki: Por 55%, Marchew 23%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 14% , Jabłko 9%, 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Majonez 20.00g 7. Szczypiorek 10.00g 8. Sałata 35.00g 9. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Kawa INKA 2%, Cukier 4%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2533,1 kcal; **Białko:** 105 g; **Węglowodany:** 384,65 g; **w tym Cukry:** 79,13 g; **Tłuszcze:** 72,1 g; **NKT:** 18 g; **Błonnik:** 37,37 g; **Sól:** 5,71 g

Dzień: 6 - Sobota, 2026-09-12		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Szynka wiejska 50.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 59%, Burak 21%, Marchew 9%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Por 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Śmietana 18% tłuszczu 15.00g 3. Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 87%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Cebula 2%, Pieprz czarny mielony 0%, Bazylia suszona 0%, Zioła prowansalskie 0% 4. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 50.00g 5. Ryż brązowy 90.00g 6. Margaryna MR słynne 3.00g 7. Surówka ze świeżych warzyw 200.00g składniki: Cukinia 60%, Marchew 30%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 10% 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Ogonówka 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, ogonówka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2200,8 kcal; **Białko:** 96,7 g; **Węglowodany:** 330,61 g; **w tym Cukry:** 65,06 g; **Tłuszcze:** 61,6 g; **NKT:** 14,1 g; **Błonnik:** 31,79 g; **Sól:** 4,77 g

Dzień: 7 - Niedziela, 2026-09-13		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Baleron gotowany 50.00g 7. Gruszka 130.00g 8. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 9. Musli z rodzynkami i orzechami 30.00g	1. Zupa szpinakowa niezabielana 400.00g składniki: Marchew 25%, Ziemniaki średnio 14%, Pietruszka korzeń 13%, Jaja kurze całe 12%, Porcja rosółowa z kurczaka 9%, Szpinak mrożony 9%, Ryż biały 9%, Seler korzeniowy 3%, Cebula 2%, Por 2%, Pieprz czarny mielony 0% 2. Pieczeń rzymska 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bułki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bułka tarta 10%, Sól biała 0% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Śmietana 18% tłuszczu 43%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%, Pieprz czarny mielony 2% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 247.00g składniki: Kapusta biała 57%, Jabłko 16%, Marchew 16%, Cebula 8% , Olej rzepakowy uniwersalny 3% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Schab swojski gotowany 50.00g 6. Jaja gotowane 25.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 100.00g 8. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, cukier 4%, Kawa INKA 2%
II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, schab swojski gotowany 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2542,2 kcal; **Białko:** 103,9 g; **Węglowodany:** 354,93 g; w tym **Cukry:** 88,06 g; **Tłuszcze:** 86,2 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 34,63 g; **Sól:** 6,81 g

Dzień: 8 - Poniedziałek, 2026-09-14		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Papryka czerwona 100.00g 8. Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa z soi z ziemniakami 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 25%, Marchew 21%, Pietruszka korzeń 12%, Seler korzeniowy 12% , Por 12%, Soja nasiona suche 11% , Koncentrat pomidorowy 30% 2%, Pietruszka liście 2%, Porcja rosółowa z kurczaka 2%, Majeranek suszony 1% 2. Ziemniaki bryzgane 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 91%, Boczek wędzony 4% , Cebula 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 0% 3. Ogórek kwaszony 100.00g 4. Zsiadłe mleko 500.00g 5. Ciasto drożdżowe 50.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g 5. Pasta mięsna 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 60%, Marchew 20%, Cebula 10%, Seler korzeniowy 10% , Pieprz czarny mielony 1% 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2478,6 kcal; **Białko:** 98,9 g; **Węglowodany:** 358,02 g; **w tym Cukry:** 80,47 g; **Tłuszcze:** 81,3 g; **NKT:** 22,2 g; **Błonnik:** 40,9 g; **Sól:** 6,51 g

Dzień: 9 - Wtorek, 2026-09-15		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Kura w galarecie 50.00g składniki: Kurczak tuszka 68%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4% , Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3% , Cebula 2% 7. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 8. Jabłko 150.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 17%, Marchew 17%, Ryż biały 16%, Pietruszka korzeń 9%, Seler korzeniowy 9% , Por 9%, Koper ogrodowy 9%, Śmietana 18% tłuszczu 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 5% 2. Miruna filety panierowane smażone 120.00g składniki: miruna 68% , Olej rzepakowy uniwersalny 11%, bułka tarta 9% , Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 6%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pieprz czarny mielony 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka z kapusty kwaszonej 150.00g składniki: Kapusta kwaszona 64%, Jabłko 21%, Cebula 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Cukier 3% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 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.] 6. Rzodkiewka 100.00g 7. Kawa inka na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94% , cukier 4%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2479,8 kcal; **Białko:** 107,7 g; **Węglowodany:** 352,65 g; **w tym Cukry:** 71,99 g; **Tłuszcze:** 78,5 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 34,38 g; **Sól:** 6,3 g

Dzień: 10 - Środa, 2026-09-16		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90% , Ryż biały 10% 2. Chleb baltonowski 50.00g 3. Chleb żytni razowy 25.00g 4. Chleb wieloziarnisty 25.00g 5. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 6. Kabanosy klasyczne 60.00g 7. Ogórek 100.00g 8. Miód pszczeli 30.00g 9. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa owocowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 54%, Mieszanka owocowa mrożona 13%, Jabłko 13%, Makaron dwujajeczny 10% , Śmietana 12% tłuszczu 4% , Skrobia ziemniaczana 3%, Cukier 3%, Kisiel truskawkowy 1%, Galaretka o smaku truskawkowym po przyrządzeniu w 100g gotowego deseru 1% 2. Kotlet mielony wieprzowy 90.00g smażony składniki: Wieprzowina łopatką 57%, Bułki pszenne zwykłe 15% , Bułka tarta 11% , Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Jaja kurze całe 4% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Sałata z warzywami 60.00g składniki: Mix sałat [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 58%, Rzodkiewka 33%, Kefir 2% tłuszczu 9% , Szczypiorek 8%, 5. Gruszka 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 50.00g 2. Chleb żytni razowy 25.00g 3. Chleb wieloziarnisty 25.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Szynka gotowana 50.00g 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2 % tłuszczu 150.00g, Otręby pszenne 20.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2275,6 kcal; **Białko:** 81,4 g; **Węglowodany:** 346,56 g; **w tym Cukry:** 77,96 g; **Tłuszcze:** 69 g; **NKT:** 19,4 g; **Błonnik:** 29,05 g; **Sól:** 5,84 g