

JADŁOSPIS 02.11.2023r. - 11.11.2023r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

| Dzień: 1 - Czwartek, 2023-11-02 | | |
|---|--|---|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Polędwica sopocka 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0% 2. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Warzywa gotowane 160.00g składniki Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7%, 4. Ziemniaki 280.00g 5. Jabłko 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 3. Pierś gotowana z indyka premium 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% |
| <p>II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z płatkami owsianymi 30.00g</p> | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2078,9 kcal; **Białko:** 90,3 g; **Węglowodany:** 296,51 g; w tym **Cukry:** 67,92 g; **Tłuszcze:** 65,1 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 27,68 g; **Sól:** 5,4 g

| Dzień: 2 - Piątek, 2023-11-03 | | |
|---|--|---|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 75.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Jabłko 150.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% Makaron gotowany z białym serem 220.00g składniki: Makaron bez jajeczny 62%, Ser twarogowy półtłusty 31%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 8% Banan 120.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9% , cukier 4% | <ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Marchew 27%, Jaja kurze całe 17%, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7% Pomidor 100.00g 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: 2228,9 kcal; **Białko:** 79,2 g; **Węglowodany:** 337,95 g; w tym **Cukry:** 93,06 g; **Tłuszcze:** 66,8 g; **NKT:** 13,9 g; **Błonnik:** 20,79 g; **Sól:** 2,9 g

Dzień: 3 - Sobota, 2023-11-04

| I śniadanie | obiad | kolacja |
|--|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Pasztet drobiowy podlaski 50.00g 5. Sałata 5.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 9. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 10. Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6% Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 11. Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 12. Kasza jęczmienna perłowa kupiec 120.00g 13. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% 14. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 3. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. 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: 2076,6 kcal; **Białko:** 78,4 g; **Węglowodany:** 316,73 g; w tym **Cukry:** 65,8 g; **Tłuszcze:** 59 g; **NKT:** 15,1 g; **Błonnik:** 17,86 g; **Sól:** 4,57 g

| Dzień: 4 - Niedziela, 2023-11-05 | | |
|---|---|---|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| 1. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94% , Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Parówki jedynecki premium 60.00g 5. Banan 60.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g | 8. Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10% , Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% 9. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa jarzynka 0% 10. Ziemniaki średnio 280.00g 11. Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 12. Jabłko 150.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% | 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 3. Polędwica sopocka 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło polskie mlekovita 5.00g, Polędwica sopocka 30.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2163,5 kcal; **Białko:** 105,3 g; **Węglowodany:** 274,34 g; **w tym Cukry:** 89,89 g; **Tłuszcze:** 75,9 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 19,29 g; **Sól:** 5,16 g

| Dzień: 5 - Poniedziałek, 2023-11-06 | | |
|---|--|--|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 50.00g Pomarańcza 120.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 8%, Kalafior 5%, Brokuły mrożone 5%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% Pieczeń rzymska pieczona z mięsa mieszanego 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Wołowina pieczeń 36%, Bułki pszenne zwykłe 14%, Jaja kurze całe 5%, Bułka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g Kasza jęczmienna perłowa 120.00g Warzywa gotowane 160.00g składniki: Marchew 88%, Bułka tarta 6%, Margaryna mr słynne 6% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% | <ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka gotowana 50.00g Pomidor 100.00g Sałata 5.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z Płatkami owsianymi 30.00g | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2074 kcal; **Białko:** 80,7 g; **Węglowodany:** 314,61 g; **w tym Cukry:** 60,11 g; **Tłuszcze:** 59,3 g; **NKT:** 14,9 g; **Błonnik:** 20,57 g; **Sól:** 4,27 g

Dzień: 6 - Wtorek, 2023-11-07

| I śniadanie | obiad | Kolacja |
|---|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Kura w galarecie 50.00g składniki: Kurczak tuszka 72%, Żelatyna 14%, Marchew 5%, Jaja kurze całe 4%, Kukurydza konserwowa 4%, 5. Pomidor 50.00g 6. Mandarynka 60.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4% 2. Ryba pieczona 110.00g składniki: Miruna mrożona 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 150.00g 6. Banan 60.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 3. Szynkówka wieprzowa 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% |
| <p>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2083,8 kcal; **Białko:** 94 g; **Węglowodany:** 290,44 g; **w tym Cukry:** 81,44 g; **Tłuszcze:** 66,5 g; **NKT:** 13,1 g; **Błonnik:** 26,46 g; **Sól:** 4,43 g

Dzień: 7 - Środa, 2023-11-08

| I śniadanie | obiad | Kolacja |
|--|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. 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.] 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Dżem owocowy niskosłodzony 70.00g | <ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Marchew 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Szyńka duszona w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6% 5. Pomarańcza 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 3. Schab swojski gotowany 60.00g 4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 5. Płatki owsiane 30.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% |
| <p>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Pierś gotowana gotowana z indyka premium 30.00g</p> | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2172,8 kcal; **Białko:** 87,7 g; **Węglowodany:** 280,17 g; w tym **Cukry:** 78,61 g; **Tłuszcze:** 82 g; **NKT:** 21 g; **Błonnik:** 18,88 g; **Sól:** 5,16 g

| Dzień: 8 - Czwartek, 2023-11-09 | | |
|---|---|--|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Sałata 10.00g Jabłko 150.00g Miód pszczele 30.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 15%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Spaghetti duszone z mięsem drobiowym 220.00g składniki: Makaron bez jajeczny 41%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0% Mandarynka 120.00g Jogurt truskawkowy 1.5% tłuszczu 150.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% | <ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ogonówka 60.00g Pomidor 90.00g Sałata 10.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g 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: 2065,2 kcal; **Białko:** 98 g; **Węglowodany:** 314,9 g; **w tym Cukry:** 80,37 g; **Tłuszcze:** 50,7 g; **NKT:** 13 g; **Błonnik:** 21,56 g; **Sól:** 3,58 g

| Dzień: 9 - Piątek, 2023-11-10 | | |
|--|--|---|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% 2. Dorsz. Pulpety pieczone 100.00g składniki: Dorsz mrożony 63%, Bułki pszenne zwykłe 11%, Marchew 9%, Jaja kurze całe 8%, Bułka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, Margaryna mr słynne 7%, Bułka tarta 6% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% | <ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 882% tłuszczu 10.00g 3. Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Marchew 27%, Jaja gotowane 17%, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 4. Pomidor 100.00g 5. 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: 2164 kcal; **Białko:** 89,1 g; **Węglowodany:** 323 g; w tym **Cukry:** 75,83 g; **Tłuszcze:** 62,8 g; **NKT:** 14,7 g; **Błonnik:** 25,39 g; **Sól:** 3,1 g

| Dzień: 10 - Sobota, 2023-11-11 | | |
|---|---|---|
| I śniadanie | obiad | kolacja |
| <ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 2% tłuszczu 10.00g Parówki jedynecki premium 60.00g Maślanka naturalna 250.00g Pomarańcza 120.00g Pomidor 50.00g | <ol style="list-style-type: none"> Zupa z brokułami i makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Brokuły mrożone 18%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% Ziemniaki 280.00g Salata zielona z olejem 40.00g składniki: Salata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 87%, Jabłko 9%, Cukier 4% | <ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Polędwica sopocka 60.00g Pomidor 100.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Płatki owsiane 30.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% |
| II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% | | |

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2097,6 kcal; **Białko:** 94,8 g; **Węglowodany:** 285,78 g; w tym **Cukry:** 78,66 g; **Tłuszcze:** 68,4 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 20,43 g; **Sól:** 5,71 g