

JADŁOSPIS 22.12.2023r. - 31.12.2023r.
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Piątek, 2023-12-22		
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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa bezmleczna 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% 2. Dorsz. pulpety pieczone 80.00g składniki: Dorsz świeży filety bez skóry 62%, Marchew 9%, Bułki pszenne zwykłe 6%, Por 6%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7% 5. Gruszka 130.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Ser żółty gouda 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Grejpfrut 120.00g		
Podwieczorek: Sok pomidorowy 250.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2046 kcal; **Białko:** 93,4 g; **Węglowodany:** 278,89 g; w tym **Cukry:** 42,18 g; **Tłuszcze:** 68,2 g; **NKT:** 16,1 g; **Błonnik:** 28,95 g; **Sól:** 5,95 g

Dzień: 2 - Sobota, 2023-12-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Ziemniaki średnio 7%, Brokuły 5%, Porcja rosołowa z kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Sos mięsny do makaronu duszony 150.00g składniki: Wieprzowina łopatką 52%, Marchew 31%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Makaron bezjajeczny świderki 90.00g 4. Margaryna mr słynne 3.00g 5. Jabłko 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Kiwi 80.00g		
Podwieczorek: Marchew słupek 100.00g		
II kolacja: Chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2101,2 kcal; **Białko:** 100,6 g; **Węglowodany:** 277,66 g; w tym **Cukry:** 47,4 g; **Tłuszcze:** 70,2 g; **NKT:** 20 g; **Błonnik:** 21,98 g; **Sól:** 6,38 g

Dzień: 3 - Niedziela, 2023-12-24		
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 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Chrupki kukurydziane 25.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemiaki średnio 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Ryż z warzywami 250.00g składniki: Ryż biały 42%, Marchew 19%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 19%, Kukurydza konserwowa 9%, Fasolka szparagowa mrożona 9%, Margaryna MR Słynne 1% 3. Mandarynka 60.00g 4. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Ryba w galarecie 200.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 58%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 12%, Pietruszka korzeń 6%, Pietruszka liście 1%, Żelatyna 1% 5. Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 200.00g składniki: Ziemiaki średnio 33%, Marchew 27%, Jaja gotowane 17%, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 8. Cytryna 2.00g
II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2135,2 kcal; **Białko:** 91,8 g; **Węglowodany:** 302,27 g; **w tym Cukry:** 59,72 g; **Tłuszcze:** 69,4 g; **NKT:** 13,5 g; **Błonnik:** 33,14 g; **Sól:** 5,42 g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2023-12-25		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Polędwica sopocka 60.00g Ser żółty gouda 30.00g Pomidor 100.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Marchew 10%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Cukier 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 Surówka ze świeżych waryw 150.00g składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka wiejska 60.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% Cytryna 2.00g
II śniadanie: Pomarńcza 120.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2251 kcal; **Białko:** 100,3 g; **Węglowodany:** 289,42 g; w tym **Cukry:** 38,86 g; **Tłuszcze:** 83,9 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 31,83 g; **Sól:** 5,74 g

Dzień: 5 - Wtorek, 2023-12-26		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98% , Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Piers gotowana z indyka 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%	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. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Kalafior mrożony 87%, Bulka tarta 7% , Margaryna mr słynne 6% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Schab swojski gotowany 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 7. Cytryna 2.00g
II śniadanie: Mandarynka 120.00g, Chrupki kukurydziane 25.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2391,3 kcal; **Białko:** 119,3 g; **Węglowodany:** 321,84 g; **w tym Cukry:** 44,33 g; **Tłuszcze:** 76,8 g; **NKT:** 24,2 g; **Błonnik:** 32,52 g; **Sól:** 5,15 g

Dzień: 6 – Środa, 2023-12-27

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny 10% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Parówki jedynecki premium 60.00g 6. Ser topiony edamski 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3% 2. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Brokuł mrożony 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6% 5. Grejpfrut 120.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2223,6 kcal; **Białko:** 97,5 g; **Węglowodany:** 320,22 g; w tym **Cukry:** 37,09 g; **Tłuszcze:** 68,5 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 32,46 g; **Sól:** 6,52 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2023-12-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 5. Płatki owsiane 30.00g 6. Pierś gotowana z indyka 60.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<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. Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bulki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurcze całe 6% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Sałata zielona z olejem 45.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 6. Gruszka 130.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Schab swojski gotowany 60.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 8. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym 200.00g, Kiwi 80.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, margaryna mr słynne 5.00g, schab swojski gotowany 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2066,1 kcal; Białko: 100,4 g; Węglowodany: 252,4 g; w tym Cukry: 42 g; Tłuszcze: 68,1 g; NKT: 15,4 g; Błonnik: 30,17 g; Sól: 6,11 g

Dzień: 8 - Piątek, 2023-12-29

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kasza manna na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Sałata 10.00g 8. Pomidor 90.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 10%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3% 2. Makaron z warzywami duszony 250.00g składniki: Makaron bezjajeczny świderki 34%, Wieprzowina szynka surowa 19%, Marchew 19%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 19%, Kukurydza konserwowa 8%, Margaryna MR Słynne 1% 3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. Kompot ze świeżych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Ser żółty gouda 50.00g 5. Sałata 5.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%

II śniadanie: Pomarańcza 120.00g

Podwieczorek: sok pomidorowy 250.00g

II kolacja: **Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g**

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2305,7 kcal; **Białko:** 99,6 g; **Węglowodany:** 275,92 g; w tym **Cukry:** 36,52 g; **Tłuszcze:** 94,6 g; **NKT:** 22,7 g; **Błonnik:** 24,2 g; **Sól:** 6,23 g

Dzień: 9 - Sobota, 2023-12-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Parówkowa z kurczaka spizarnia 70.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] 6. Maślanka naturalna 250.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. Gulasz mięsny z warzywami duszony 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 22%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 22%, Fasolka szparagowa mrożona 22% 3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 4. Margaryna mr słynne 3.00g 5. Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2313,9 kcal; **Białko:** 109 g; **Węglowodany:** 294,68 g; w tym **Cukry:** 40,5 g; **Tłuszcze:** 83,9 g; **NKT:** 26,7 g; **Błonnik:** 28,11 g; **Sól:** 6,18 g

Dzień: 10 – Niedziela, 2023-12-31		
I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 50.00g Ogórek 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Ryż biały 8%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 1%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 1%, Mąka pszenna typ 500 1%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 1%, Pietruszka liście 1% Szynka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0% Ziemniaki 280.00g Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6% Jabłko 150.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka gotowana 60.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Marchew słupek 100.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2081,6 kcal; **Białko:** 106,9 g; **Węglowodany:** 243,11 g; **w tym Cukry:** 46,13 g; **Tłuszcze:** 81,4 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 26,02 g; **Sól:** 6,29 g