

JADŁOSPIS 10.01.2024r. - 20.01.2024r.
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Czwartek, 2024-01-11		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Polędwica sopocka 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 7. Sałata 5.00g 8. Pomidor 100.00g	1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Mąka pszenna typ 500 0% , Pietruszka liście 0% 2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g 3. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatką 92%, Mąka pszenna typ 500 4% , Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Ziemniaki średnio 280.00g 5. Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7% , 6. Jabłko 150.00g 7. 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. Pierś gotowana z indyka premium 60.00g 5. Ser żółty 30.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. 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 80.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2067 kcal; **Białko:** 94,9 g; **Węglowodany:** 269,39 g; **w tym Cukry:** 60,19 g; **Tłuszcze:** 74,5 g; **NKT:** 22 g; **Blonnik:** 30,75 g; **Sól:** 5,72 g

Dzień: 2 - Piątek, 2024-01-12		
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 żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Salata 5.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 z białym serem 220.00g składniki: Makaron bezjajeczny 62%, Ser twarogowy półtłusty 31%, Masło polskie Mlekovita 8% Grejpfrut 120.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 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 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%, Sól biała 0% Serek wiejski naturalny 200.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2290,1 kcal; **Białko:** 91,4 g; **Węglowodany:** 312,8 g; **w tym Cukry:** 57,99 g; **Tłuszcze:** 80,5 g; **NKT:** 19,6 g; **Błonnik:** 26,12 g; **Sól:** 4,25 g

Dzień: 3 - Sobota, 2024-01-13		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Pasztet drobiowy podlaski 50.00g Sałata 5.00g Ogórek 50.00g Pomidor 50.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana zabelana 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% Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 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% Kasza jęczmienna perłowa 120.00g Surówka ze świeżych warzyw 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 konserwowa drobiowa 60.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2164,7 kcal; **Białko:** 83,5 g; **Węglowodany:** 325,77 g; **w tym Cukry:** 41,68 g; **Tłuszcze:** 63,7 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 23,33 g; **Sól:** 5,31 g

Dzień: 4 - Niedziela, 2024-01-14		
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 Parówki jedynecki premium 60.00g Jabłko 150.00g Pomidor 50.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% 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% Ziemniaki średnio 280.00g Salata zielona z olejem 40.00g składniki: Salata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% Pomarańcza 120.00g 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 Schab duszony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% Serek wiejski naturalny 200.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło polskie mlekovita 5.00g, Polędwica sopocka 30.00g		
II śniadanie: Maślanka naturalna 250.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2226,4 kcal; **Białko:** 115,8 g; **Węglowodany:** 263,01 g; **w tym Cukry:** 65,46 g; **Tłuszcze:** 84,9 g; **NKT:** 18 g; **Błonnik:** 26,73 g; **Sól:** 5,51 g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-01-15		
I śniadanie	obiad	kolacja
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. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ser topiony 50.00g 7. Ogórek 50.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa jarzynowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 42%, Kalafior 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 6%, Seler korzeniowy 4% , Por 4%, Kapusta biała 4%, Pietruszka korzeń 3%, Mąka pszenna typ 500 1% , Pietruszka liście 1% 2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g 3. Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczona 90.00g składniki: Wieprzowina łopatką 36%, Wołowina pieczeń 36%, Bułki pszenne zwykłe 14% , Jaja kurze całe 5% , Bulka tarta 5% , Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g 5. Warzywa gotowane 160.00g składniki Marchew 88%, Margaryna mr slynne 6% , Bulka tarta 6% 6. 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 Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 3. Szynka gotowana 50.00g 4. Sałata 5.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z Płatkami owsianymi 30.00g		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2334,2 kcal; **Białko:** 93,6 g; **Węglowodany:** 333,43 g; w tym **Cukry:** 36,99 g; **Tłuszcze:** 76,2 g; **NKT:** 22,6 g; **Błonnik:** 30,01 g; **Sól:** 6,18 g

Dzień: 6 - Wtorek, 2024-01-16

I śniadanie	obiad	Kolacja
<p>1. Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%</p> <p>2. Chleb żytni razowy 50.00g</p> <p>3. Chleb wieloziarnisty 50.00g</p> <p>4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</p> <p>5. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>	<p>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%</p> <p>2. Ryba pieczona 110.00g składniki: Miruna mrożona 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%</p> <p>3. Ziemniaki średnio 280.00g</p> <p>4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>5. Gruszka 130.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb żytni razowy 50.00g</p> <p>2. Chleb wieloziarnisty 50.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</p> <p>4. Szynkówka wieprzowa 50.00g</p> <p>5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%</p>
<p>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p>		
<p>II śniadanie: Maślanka naturalna 250.00g</p>		
<p>Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2115,5 kcal; **Białko:** 95,4 g; **Węglowodany:** 292,72 g; **w tym Cukry:** 55,96 g; **Tłuszcze:** 70,2 g; **NKT:** 14 g; **Błonnik:** 34,73 g; **Sól:** 6,36 g

Dzień: 7 - Środa, 2024-01-17

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 50.00g3. Chleb wieloziarnisty 50.00g4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g5. 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. Ser twarogowy półtłusty 50.00g7. Pomidor 90.00g8. Sałata 10.00g	<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 85%, Cebula 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Pieprz czarny mielony 0%3. Ziemniaki średnio 280.00g4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6%5. Pomarańcza 120.00g6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	<ol style="list-style-type: none">1. Chleb żytni razowy 50.00g2. Chleb wieloziarnisty 50.00g3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g4. Schab swojski gotowany 60.00g5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g6. Płatki owsiane 30.00g7. Pomidor 100.00g8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%

II kolacja: **Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Pierś gotowana z indyka premium 30.00g**

II śniadanie: **budyń śmietankowy 25.00g** [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], **Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g**

Podwieczorek: Marchew słupek 100.00g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2148,4 kcal; **Białko:** 103,2 g; **Węglowodany:** 262,82 g; **w tym Cukry:** 48,66 g; **Tłuszcze:** 82,2 g; **NKT:** 21,3 g; **Błonnik:** 27,81 g; **Sól:** 6,7 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2024-01-18		
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 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. Sałata 10.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Jabłko 150.00g 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa koperkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 15%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Spagetti duszone z mięsem drobiowym 220.00g składniki: Makaron bezjajeczny 41%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0% 3. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 4. Gruszka 130.00g 5. 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 Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 3. Ogonówka 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym bez cukru 200.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2044,8 kcal; **Białko:** 102,1 g; **Węglowodany:** 297,14 g; **w tym Cukry:** 68,08 g; **Tłuszcze:** 55,8 g; **NKT:** 13,8 g; **Błonnik:** 27,58 g; **Sól:** 4,38 g

Dzień: 9 - Piątek, 2024-01-19		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g Salata 5.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% Dorsz. Pulpety pieczone 100.00g składniki: Dorsz mrożony 63%, Bulki pszenne zwykłe 11%, Marchew 9%, Jaja kurze całe 8%, Bulka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% Ziemniaki średnio 280.00g Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, Margaryna mr słynne 7%, Bulka tarta 6% 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 Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Marchew 27%, Jaja kurze całe 17%, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% Ser żółty 50.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2376,5 kcal; **Białko:** 105,4 g; **Węglowodany:** 323,47 g; **w tym Cukry:** 47,82 g; **Tłuszcze:** 80,6 g; **NKT:** 23,2 g; **Błonnik:** 32,43 g; **Sól:** 4,34 g

Dzień: 10 - Sobota, 2024-01-20

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. Parówki jedynecki premium 60.00g 6. Pomarańcza 120.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Maślanka naturalna 250.00g 9. 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 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. Potrawka drobiowa duszona z warzywami 200.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 50%, Marchew 17%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 17%, Kalafior mrożony 17% 3. Ryż na sypko. z tłuszczem roślinnym 100.00g składniki: Ryż biały 96%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 5. 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. Poławdwa sopocka 60.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Płatki owsiane 30.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb żytni razowy 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		
II śniadanie: Mandarynka 60.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2251,9 kcal; **Białko:** 105,5 g; **Węglowodany:** 315,96 g; **w tym Cukry:** 52,94 g; **Tłuszcze:** 69,3 g; **NKT:** 15,8 g; **Blonnik:** 29,31 g; **Sól:** 6,6 g