

JADŁOSPIS 01.03.2024r. - 10.03.2024r.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Piątek, 2024-03-01		
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 75.00g3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g4. Serek wiejski naturalny 200.00g5. Pomidor 100.00g6. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee]7. Miód pszczeli 30.00g8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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 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%, Bulki pszenne zwykłe 6%, Por 6%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%3. Ziemniaki 280.00g4. Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7%5. Jabłko 150.00g6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	<ol style="list-style-type: none">1. Chleb baltonowski 75.00g2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g3. Ser twarogowy półtłusty 70.00g4. Pomidor 100.00g5. Herbata czarna 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, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2023,5 kcal; **Białko:** 87 g; **Węglowodany:** 309,75 g; w tym Cukry: 71,47 g; **Tłuszcze:** 54,9 g; **NKT:** 15,7 g; **Błonnik:** 29,32 g; **Sól:** 4,52 g

Dzień: 2 - Sobota, 2024-03-02

I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none">Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%Chleb baltonowski 75.00gMasło prawdziwe 82% tł. 10.00gParówkowa 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.]Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%Pomidor 100.00gHerbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	<ol style="list-style-type: none">Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ziemniaki średnio 7%, Brokuły 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%Sos mięsny do makaronu duszony 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 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%Makaron bez jajeczny świderki 90.00gMargaryna MR słynne 3.00gJabłko 150.00gKompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	<ol style="list-style-type: none">Chleb baltonowski 75.00gMasło prawdziwe 82% tł. 10.00gSzynka konserwowa drobiowa 60.00gPomidor 100.00gJogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00gHerbata czarna 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:** 2136,8 kcal; **Białko:** 86,8 g; **Węglowodany:** 301,08 g; w tym **Cukry:** 66,03 g; **Tłuszcze:** 69,3 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 19,35 g; **Sól:** 5,5 g

Dzień: 3 - Niedziela, 2024-03-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 45, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Ogonówka 50.00g</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>8. Płatki owsiane 20.00g</p>	<p>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%</p> <p>2. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 86%, Bułka tarta 7%, Margaryna mr słyne 7%</p> <p>5. Mandarynki 120.00g</p> <p>6. Chrupki kukurydziane 30.00g</p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>8. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>9. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</p> <p>10. Pierś gotowana z indyka 50.00g</p> <p>11. Kefir 2 % tłuszczu 250.00g</p> <p>12. Pomidor 100.00g</p> <p>13. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g Margaryna MR słyne 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2012,9 kcal; **Białko:** 83,8 g; **Węglowodany:** 316,61 g; w tym **Cukry:** 81,01 g; **Tłuszcze:** 50,6 g; **NKT:** 13,2 g; **Błonnik:** 22,49 g; **Sól:** 5,15 g

Dzień: 4 -Poniedziałek, 2024-03-04		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Polędwica sopocka 60.00g Pomidor 100.00g Sałata 5.00g Miód pszczele 50.00g Herbata czarna 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 13%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 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 z marchwi i jabłek 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3% Pomarańcza 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Szynka wiejska 60.00g Serek naturalny BIELUCH 150.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna 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: 2120,1 kcal; **Białko:** 88,7 g; **Węglowodany:** 309,55 g; **w tym Cukry:** 61,86 g; **Tłuszcze:** 64,1 g; **NKT:** 12,4 g; **Błonnik:** 25,16 g; **Sól:** 5,18 g

Dzień: 5 - Wtorek, 2024-03-05

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% tł. 10.00g 4. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Pierś gotowana z indyka 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Miód pszczeni 50.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Herbata czarna 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. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Banan 120.00g 5. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Kalafior mrożony 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR słynne 6% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Szab swojski gotowany 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 100.00g 1. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,

II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2204,5 kcal; **Białko:** 100 g; **Węglowodany:** 326,61 g; **w tym Cukry:** 75,44 g; **Tłuszcze:** 61,1 g; **NKT:** 16,1 g; **Błonnik:** 26,28 g; **Sól:** 6,54 g

Dzień: 6 - Środa, 2024-03-06

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron na mleku 2% 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Parówki jedynecki premium 60.00g 5. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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 rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3% 2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g 3. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Brokuł mrożony 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR słynne 6% 6. Jabłko 150.00g 7. Chrupki kukurydziane 25.00g 8. Kompot ze świeżych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Pasztet drobiowy podlaski 50.00g 4. Pomidor 100.00g 1. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
<p>II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2060,1 kcal; **Białko:** 78,9 g; **Węglowodany:** 315,41 g; **w tym Cukry:** 86,18 g; **Tłuszcze:** 59 g; **NKT:** 16,2 g; **Błonnik:** 24,42 g; **Sól:** 4,44 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2024-03-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kawa inka na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka 50.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Płatki owsiane błyskawiczne 30.00g 7. Miód pszczeli 30.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Jabłko 150.00g 10. Sałata 5.00g 	<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. Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze 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. Banan 120.00g 6. Sałata zielona z olejem 45.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Schab swojski gotowany 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2189,3 kcal; **Białko:** 92,8 g; **Węglowodany:** 320,99 g; w tym **Cukry:** 90,04 g; **Tłuszcze:** 64,1 g; **NKT:** 18,2 g; **Błonnik:** 21,44 g; **Sól:** 5,58 g

Dzień: 8 - Piątek, 2024-03-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>5. Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g</p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Sałata 10.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 10%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>2. Makaron z warzywami 250.00g składniki: Makaron bez jajeczny świderki 34%, Wieprzowina szynka surowa 19%, Marchew 19%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 19%, Kukurydza konserwowa 8%, Margaryna MR Słynne 1%</p> <p>3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. Ciasto drożdżowe z kruszonką 60.00g składniki: Mąka pszenna typ 500 44%, Cukier 18%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 17%, Masło ekstra 11%, Żółtka jaja kurzego 5%, Drożdże świeże 3%, Cukier z prawdziwą wanilią 1%, Sól biała 0%</p> <p>5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g</p> <p>3. Ser twarogowy półtłusty 100.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Sałata 5.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2271,6 kcal; **Białko:** 92,9 g; **Węglowodany:** 329,51 g; w tym **Cukry:** 85,37 g; **Tłuszcze:** 69,5 g; **NKT:** 20,4 g; **Błonnik:** 22,03 g; **Sól:** 3,06 g

Dzień: 9 - Sobota, 2024-03-09		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>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.]</p> <p>5. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g</p> <p>6. Pomidor 50.00g</p> <p>7. Jabłko 150.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>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%</p> <p>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%</p> <p>3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g</p> <p>4. Margaryna MR słynne 3.00g</p> <p>5. Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7%</p> <p>6. Pomarańcza 120.00g</p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Szynka z piersi kurczaka 50.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2090,8 kcal; **Białko:** 78,3 g; **Węglowodany:** 318,05 g; **w tym Cukry:** 85,81 g; **Tłuszcze:** 61,9 g; **NKT:** 17,3 g; **Błonnik:** 26,12 g; **Sól:** 4,89 g

Dzień: 10 - Niedziela, 2024-03-10		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 90.00g Salata 10.00g Mandarynka 60.00g 	<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 rosółowa 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% Banan 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Szynka gotowana 50.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna 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: 2131,9 kcal; **Białko:** 92,1 g; **Węglowodany:** 276,16 g; **w tym Cukry:** 88,17 g; **Tłuszcze:** 78 g; **NKT:** 21,5 g; **Błonnik:** 21,89 g; **Sól:** 3,97 g