

JADŁOSPIS 21.03.2024r. - 30.03.2024r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Czwartek, 2024-03-21		
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 Polędwica sopocka 50.00g Ser twarogowy półtłusty 70.00g Pomidor 100.00g Sałata 5.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Ziemniaki 280.00g Warzywa gotowane 160.00g składniki Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7%, Jabłko 150.00g 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% tłuszczu 10.00g Pierś gotowana z indyka premium 60.00g Pomidor 100.00g 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: 2087,4 kcal; **Białko:** 90,4 g; **Węglowodany:** 298,58 g; w tym **Cukry:** 71,04 g; **Tłuszcze:** 65,2 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 28,01 g; **Sól:** 5,4 g

Dzień: 2 - Piątek, 2024-03-22		
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 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Jabłko 150.00g Salata 5.00g 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 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 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<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: 2269,6 kcal; **Białko:** 82,1 g; **Węglowodany:** 340,29 g; w tym **Cukry:** 96,23 g; **Tłuszcze:** 69,1 g; **NKT:** 14,6 g; **Błonnik:** 21,18 g; **Sól:** 2,98 g

Dzień: 3 - Sobota, 2024-03-23

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 80.00g składniki: Wieprzowina łopatką 78%, Bulki 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 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<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: 2085,1 kcal; **Białko:** 78,5 g; **Węglowodany:** 318,79 g; w tym **Cukry:** 68,92 g; **Tłuszcze:** 59,1 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 18,19 g; **Sól:** 4,57 g

Dzień: 4 - Niedziela, 2024-03-24		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 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 13. 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% tłuszczu 10.00g 3. Polędwica sopocka 60.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Polędwica sopocka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2172 kcal; **Białko:** 105,4 g; **Węglowodany:** 276,41 g; w tym **Cukry:** 93,02 g; **Tłuszcze:** 75,9 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 19,61 g; **Sól:** 5,16 g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2024-03-25		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny 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 Mix sałat 10.00g 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% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Wołowina pieczeń 36%, Bulki pszenne zwykłe 14%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% Kasza jęczmienna perłowa 120.00g Warzywa gotowane 160.00g składniki: Marchew 88%, Bulka tarta 6%, Margaryna mr słyne 6% 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% 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: 2084,1 kcal; **Białko:** 80,8 g; **Węglowodany:** 316,92 g; w tym **Cukry:** 63,47 g; **Tłuszcze:** 59,4 g; **NKT:** 15 g; **Błonnik:** 21,01 g; **Sól:** 4,27 g

Dzień: 6 - Wtorek, 2024-03-26

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. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 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 owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 6. Banan 60.00g 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% 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: 2045,9 kcal; **Białko:** 88,2 g; **Węglowodany:** 292,87 g; w tym **Cukry:** 84,58 g; **Tłuszcze:** 63,8 g; **NKT:** 12,5 g; **Błonnik:** 26,63 g; **Sól:** 5,29 g

Dzień: 7 - Środa, 2024-03-27

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 75.00g3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g4. 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 90.00g6. Sałata 10.00g7. 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. Szynka w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa jarzynka 0%3. Ziemniaki 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 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	<ol style="list-style-type: none">1. Chleb baltonowski 75.00g2. Masło polskie mlekovita 10.00g3. Schab swojski gotowany 60.00g4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g5. Płatki owsiane 30.00g6. Pomidor 100.00g7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Pierś gotowana gotowana z indyka premium 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**Wartość energetyczna:** 2181,3 kcal; **Białko:** 87,8 g; **Węglowodany:** 282,24 g; w tym **Cukry:** 81,73 g; **Tłuszcze:** 82,1 g; **NKT:** 21 g; **Błonnik:** 19,21 g; **Sól:** 5,6 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2024-03-28		
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. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Miód pszczeli 30.00g 6. Sałata 10.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa 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% 1. Spagetti 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% 1. Mandarynki 120.00g 2. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 3. 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% tłuszczu 10.00g 3. Ogonówka 60.00g 4. Ser tarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 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: 2073,7 kcal; **Białko:** 98,1 g; **Węglowodany:** 316,96 g; **w tym Cukry:** 83,49 g; **Tłuszcze:** 50,7 g; **NKT:** 13 g; **Błonnik:** 21,88 g; **Sól:** 3,58 g

Dzień: 9 - Piątek, 2024-03-29		
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 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<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: 2172,5 kcal; **Białko:** 89,2 g; **Węglowodany:** 325,07 g; w tym **Cukry:** 78,95 g; **Tłuszcze:** 62,9 g; **NKT:** 14,7 g; **Błonnik:** 25,72 g; **Sól:** 3,1 g

Dzień: 10 - Sobota, 2024-03-30		
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 75.00g Masło prawdziwe 2% tłuszczu 10.00g Serek wiejski naturalny 200.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna z cukrem 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 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4% Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g składniki: Jabłka pieczone 44%, Ryż biały 40%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 2%, Galaretka o smaku truskawkowym 2%, Kisiel o smaku truskawkowym 2% 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% tłuszczu 10.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g Pomidor 100.00g 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: 2071,6 kcal; **Białko:** 86,5 g; **Węglowodany:** 333,08 g; **w tym Cukry:** 93,63 g; **Tłuszcze:** 48 g; **NKT:** 10,5 g; **Błonnik:** 19,6 g; **Sól:** 2,36 g