

JADŁOSPIS 31.03.2024r. - 09.04.2024r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Niedziela, 2024-03-31		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Polędwica sopocka 50.00g Pomidor 100.00g Sałata 10.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Miód pszczeli 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, 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 Warzywa gotowane 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6% Ciasto piaskowe 60.00g składniki: Jaja kurze całe 28%, Masło ekstra 23%, Cukier 18%, Mąka pszenna typ 500 18%, Skrobia ziemniaczana 11%, Cukier z prawdziwą wanilią 2% Mandarynki 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 Pierś gotowana z indyka premium 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% Cytryna 2.00g
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr roślinne 5.00g, Ser twarogowy półtłusty 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2170,3 kcal; **Białko:** 89,5 g; **Węglowodany:** 299,32 g; w tym **Cukry:** 79,49 g; **Tłuszcze:** 73,2 g; **NKT:** 23,1 g; **Błonnik:** 22,23 g; **Sól:** 5,21 g

Dzień: 2 - Poniedziałek, 2024-04-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka z piersi kurczaka 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g Pomidor 90.00g Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 58%, Marchew 18%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0% Ziemniaki 280.00g Warzywa gotowane 150.00g składniki: Kalafior mrożony 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6% Ciasto piaskowe 60.00g składniki: Jaja kurze całe 28%, Masło ekstra 23%, Cukier 18%, Mąka pszenna typ 500 18%, Skrobia ziemniaczana 11%, Cukier z prawdziwą wanilią 2% 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% tłuszczu 10.00g Polędwica z piersi indyka 50.00g 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% Cytryna 2.00g
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr roślinne 5.00g, Polędwica z piersi indyka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2252,5 kcal; **Białko:** 107,7 g; **Węglowodany:** 297,54 g; **w tym Cukry:** 94,73 g; **Tłuszcze:** 75 g; **NKT:** 24,1 g; **Błonnik:** 22,23 g; **Sól:** 5,88 g

Dzień: 3 - Wtorek, 2024-04-02

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Polędwica sopocka 60.00g 5. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 12%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Marchew 2%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% 2. Dorsz. pulpety pieczone 100.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 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. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Chrupki kukurydziane 25.00g 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% tłuszczu 10.00g 3. Kiełbasa drobiowa 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 90.00g 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: 2072 kcal; **Białko:** 88,1 g; **Węglowodany:** 316,54 g; w tym **Cukry:** 90 g; **Tłuszcze:** 56 g; **NKT:** 10,6 g; **Błonnik:** 25,64 g; **Sól:** 3,58 g

Dzień: 4 - Środa, 2024-04-03

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 70.00g3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g4. Paszтет drobiowy podlaski drosed 50.00g5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g6. Płatki owsiane 30.00g7. Miód pszczeleli 30.00g8. Pomidor 100.00g	<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. Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 26%, Brokuły mrożone 26%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%,3. Kasza jęczmienna perłowa 140.00g4. Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bułka 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% tłuszczu 10.00g3. Szab pieczony z rękawa 60.00g składniki: Szab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Ziemia prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%4. Pomidor 100.00g5. Salata 5.00g6. 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:** 2203,6 kcal; **Białko:** 77,8 g; **Węglowodany:** 333,93 g; w tym **Cukry:** 79,22 g; **Tłuszcze:** 68,3 g; **NKT:** 18,8 g; **Błonnik:** 29,46 g; **Sól:** 3,77 g

Dzień: 5 - Czwartek, 2024-04-04		
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. Parówkowa z kurczaka spizarnia 60.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Sałata 5.00g 10. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g 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. Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, Mąka pszenna typ 500 5%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane oprószone 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Marchew 31%, Kalafior mrożony 31%, Bułka tarta 7% 5. Pomarańcza 120.00g 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% tłuszczu 10.00g 3. Ogonówka 50.00g 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 10.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2076,1 kcal; **Białko:** 107 g; **Węglowodany:** 307,8 g; **w tym Cukry:** 84,26 g; **Tłuszcze:** 52,3 g; **NKT:** 9,8 g; **Błonnik:** 27,23 g; **Sól:** 4,53 g

Dzień: 6 - Piątek, 2024-04-05		
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% Pomidor 100.00g Sałata 5.00g Miód pszczeli 50.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosółowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Kalafior mrożony 12%, Brokuły mrożone 8%, Ryż biały 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Pietruszka liście 3%, Koper ogrodowy 3% Ryba po grecku duszona z parowaniem 220.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 50%, Pomidor 30%, Marchew 13%, Pietruszka korzeń 5%, Cytryna 1%, Majeranek suszony 1% Ziemniaki 280.00g Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 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 Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 150.00g składniki: Ziemniaki 33%, Marchew 27%, Jaja gotowane 17%, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% Jabłko 150.00g Pomidor 90.00g Sałata 10.00g 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: 2414,6 kcal; **Białko:** 102 g; **Węglowodany:** 363,03 g; w tym **Cukry:** 94,53 g; **Tłuszcze:** 68,7 g; **NKT:** 14,8 g; **Błonnik:** 32,1 g; **Sól:** 3,81 g

Dzień: 7 - Sobota, 2024-04-06		
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 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.] 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 pomidorowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, Ziemniaki średnio 18%, Marchew 15%, Pietruszka korzeń 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem i warzywami 260.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 39%, Kasza jęczmienna perłowa 34%, Wieprzowina szynka surowa 27% Warzywa gotowane oprószone 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, Margaryna mr słynne 6,5%, Bułka tarta 6,5% Banan 120.00g Herbatniki 40.00g 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 Szynka gotowana 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, cukier 4 %, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka gotowana 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2286,3 kcal; **Białko:** 89,5 g; **Węglowodany:** 331,67 g; w tym **Cukry:** 86,72 g; **Tłuszcze:** 71,1 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 19,27 g; **Sól:** 6,97 g

Dzień: 8 - Niedziela, 2024-04-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Pierś gotowana z indyka 50.00g Serek wiejski lekki 150.00g Pomidor 90.00g Salata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Makaron dwujajeczny 8%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% Schab pieczony z rękawa 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1% Ziemniaki 280.00g Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 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 Polędwica z piersi indyka 50.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Płatki owsiane 30.00g Pomidor 90.00g Salata 10.00g 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: 2079,2 kcal; **Białko:** 101,5 g; **Węglowodany:** 283,48 g; **w tym Cukry:** 84,08 g; **Tłuszcze:** 64,8 g; **NKT:** 15,5 g; **Błonnik:** 22,35 g; **Sól:** 5,63 g

Dzień: 9 - Poniedziałek, 2024-04-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 4. Szyńka z indyka 60.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. 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 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% 2. Dorsz. pulpety pieczone 100.00g składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 66%, Marchew 10%, Bułki pszenne zwykłe 7%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane oprószone 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 7% 5. Mandarynki 120.00g 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% tłuszczu 3. Szyńka konserwowa drobiowa 50.00g 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 10.00g 6. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2056,3 kcal; **Białko:** 90,6 g; **Węglowodany:** 317,99 g; w tym **Cukry:** 91,79 g; **Tłuszcze:** 52,4 g; **NKT:** 14,9 g; **Błonnik:** 25,27 g; **Sól:** 4,82 g

Dzień: 10 - Wtorek, 2024-04-09		
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. Ogonówka 50.00g 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Miód pszczeli 30.00g 8. Jabłko 150.00g 9. Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami bez glutenu 400.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0% 2. Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. duszone 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Mięso z pierśi kurczaka bez skóry 30%, Bułki pszenne zwykłe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Jaja kurze całe 5%, Mąka pszenna typ 500 5%, Skrobia ziemniaczana 2% 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 z kefirem 47.00g składniki Sałata 75%, Kefir 2% tłuszczu 21%, Koper ogrodowy 4% 6. Pomarańcza 200.00g 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. Szynka gotowana 50.00g 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%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka premium 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2093,9 kcal; **Białko:** 88,4 g; **Węglowodany:** 320,95 g; w tym **Cukry:** 85,54 g; **Tłuszcze:** 56,3 g; **NKT:** 11,4 g; **Błonnik:** 25,45 g; **Sól:** 4,81 g