

JADŁOSPIS 30.04.2024r. - 09.05.2024r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Wtorek, 2024-04-30		
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% tłuszczu 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Płatki owsiane 30.00g 9. Miód pszczeli 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa pomidorowa tradycyjna 400.00g składniki: Woda wodociągowa 35%, Marchew 14%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 14%, Ziemniaki średnio 14%, Porcja rosółowa z kurczaka 6%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 6%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bulki 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. Kasza jęczmienna na sypko 93.00g składniki: kasza jęczmienna perłowa 97%, Margaryna MR roślinne 3% 5. Sałata zielona z olejem 35.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 6. Jabłko 150.00g 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 konserwowa drobiowa 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 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% tłuszczu 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2165,2 kcal; **Białko:** 88 g; **Węglowodany:** 315,48 g; w tym **Cukry:** 69,16 g; **Tłuszcze:** 65,2 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 18,23 g; **Sól:** 6 g

Dzień: 2 - Środa, 2024-05-01

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. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Sałata 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 11%, Pietruszka korzeń 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0% 2. Szynka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki średnio 280.00g 4. Surówka z marchwi i jabłek 150.00g składniki: Marchew 52%, Jabłko 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 13%, Cukier 1% 5. Ciasto drożdżowe 50.00g 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. Szynka z piersi kurczaka 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Jogurt naturalny 0% 150.00g 6. Płatki owsiane 25.00g 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, Szynka z piersi kurczaka 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2382,4 kcal; **Białko:** 120 g; **Węglowodany:** 305,24 g; w tym **Cukry:** 88,44 g; **Tłuszcze:** 80,6 g; **NKT:** 20,7 g; **Błonnik:** 22,2 g; **Sól:** 5,57 g

Dzień: 3 - Czwartek, 2024-05-02		
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. Pomidor 100.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Sałata 5.00g 9. 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. Makaron z truskawkami i jogurtem 250.00g składniki: Truskawki mrożone 44%, Makaron bez jajeczny 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 18%, Cukier 4%, Margaryna MR Słynne 1%, Cukier waniliowy 0% 3. Sok pomidorowy 250.00g 4. Chrupki kukurydziane 30.00g 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 82% tłuszczu 10.00g 3. Schab. Pieczony 60.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 4. Ser twarogowy 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: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Schab. pieczony 30.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 97%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2078,7 kcal; **Białko:** 81,4 g; **Węglowodany:** 334,44 g; w tym **Cukry:** 94,56 g; **Tłuszcze:** 51,6 g; **NKT:** 13,1 g; **Błonnik:** 24,75 g; **Sól:** 4,68 g

Dzień: 4 - Piątek, 2024-05-03		
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 Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Mandarynka 60.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ryżem 400.00g składniki: Porcja rosołowa z kurczaka 30%, Marchew 16%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 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 z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0% Ziemniaki średnio 280.00g Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7% 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 Serek wiejski lekki 150.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: : Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Ser twarogowy półtłusty 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2111 kcal; **Białko:** 106,3 g; **Węglowodany:** 280,26 g; w tym **Cukry:** 82,91 g; **Tłuszcze:** 68,1 g; **NKT:** 19 g; **Błonnik:** 24,24 g; **Sól:** 4,36 g

Dzień: 5 - Sobota, 2024-05-04		
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 baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Paszтет drobiowy podlaski 50.00g Dżem wiśniowy niskosłodzony 30.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 350.00g 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% 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% Ryż biały na sypko 93.00g składniki: Ryż biały 97%, Margaryna MR roślinne 3% Warzywa gotowane oprószane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 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% tłuszczu 10.00g Ogonówka 50.00g Pomidor 100.00g 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: 2025,7 kcal; **Białko:** 82,1 g; **Węglowodany:** 315,54 g; **w tym Cukry:** 78,32 g; **Tłuszcze:** 52,5 g; **NKT:** 12,6 g; **Błonnik:** 19,29 g; **Sól:** 4,17 g

Dzień: 6 - Niedziela, 2024-05-05		
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 Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pomidor 100.00g Miód pszczeli 50.00g 	<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 Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 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 Schab swojski gotowany 50.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g Płatki owsiane 30.00g Pomidor 100.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, 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: 2203 kcal; **Białko:** 107,3 g; **Węglowodany:** 306,85 g; w tym **Cukry:** 77,31 g; **Tłuszcze:** 66,1 g; **NKT:** 16 g; **Błonnik:** 24,34 g; **Sól:** 4,7 g

Dzień: 7 - Poniedziałek, 2024-05-06

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 Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] Maślanka naturalna 250.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 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% 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% os pomidorowy 20.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% Warzywa gotowane oprószone 150.00g składniki: Brokuły mrożone 87%, Margaryna MR słynne 6,5%, Bulka 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"> 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: 2191,9 kcal; **Białko:** 94,9 g; **Węglowodany:** 298,38 g; w tym **Cukry:** 70,71 g; **Tłuszcze:** 72,6 g; **NKT:** 19,8 g; **Błonnik:** 17,49 g; **Sól:** 6,41 g

Dzień: 8 - Wtorek, 2024-05-07

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 75.00g3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g4. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g5. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g6. Pomidor 90.00g7. Sałata 10.00g8. 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 67%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 8%, Makaron dwujajeczny 8%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%2. 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%3. Ziemniaki 280.00g4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%5. Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g6. Jabłko 150.00g7. 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. Polędwica z piersi indyka 50.00g4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g5. Pomidor 90.00g6. Sałata 10.00g7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**Wartość energetyczna:** 2184,2 kcal; **Białko:** 94 g; **Węglowodany:** 309,04 g; w tym **Cukry:** 79,17 g; **Tłuszcze:** 69 g; **NKT:** 14,6 g; **Błonnik:** 24,97 g; **Sól:** 6,31 g

Dzień: 9 - Środa, 2024-05-08

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. Polędwica sopocka 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 50.00g 7. Sałata 15.00g 8. Jabłko 150.00g 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 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%, Bułka tarta 3%, Pietruszka korzeń 3%, Seler korzeniowy 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane oprószane 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR słynne 7% 5. Mandarynka 60.00g 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. Szynka 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%
<p>II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2021,3 kcal; **Białko:** 86,1 g; **Węglowodany:** 312,63 g; w tym **Cukry:** 87,15 g; **Tłuszcze:** 53,3 g; **NKT:** 14,6 g; **Błonnik:** 26,79 g; **Sól:** 5,71 g

Dzień: 10 - Czwartek, 2024-05-09		
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. Jabłko 150.00g 8. Miód pszczeli 30.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Kalafior 20%, Marchew 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Mąka pszenna typ 500 1%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. Klopsiki mielone z mięsa mieszanego. duszone 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 40%, Mięso z pierśi kurczaka bez skóry 30%, Bulki 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. 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 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2113,7 kcal; **Białko:** 93,4 g; **Węglowodany:** 313,46 g; w tym **Cukry:** 65,21 g; **Tłuszcze:** 58,9 g; **NKT:** 12,2 g; **Błonnik:** 22,24 g; **Sól:** 4,75 g