

JADŁOSPIS 19.06.2024r. - 28.06.2024r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Środa, 2024-06-19		
I śniadanie	obiad	kolacja
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% tł. 10.00g 4. Parówki jedyneczki indykpol premium 64.00g 5. Jogurt owocowy 1,5% tłuszczu 150.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	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 liście 1% 2. Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, Mąka pszena typ 500 5% , Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g 4. Ziemniaki 280.00g 5. Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 7% 6. Jabłko 150.00g 7. Ciasto drożdżowe 50.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Pierś drobiowa gotowana premium 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2225,8 kcal; **Białko:** 102 g; **Węglowodany:** 329,19 g; w tym **Cukry:** 87,68 g; **Tłuszcze:** 62 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 28,8 g; **Sól:** 5,87 g

Dzień: 2 - Czwartek, 2024-06-20		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Szynka z piersi kurczaka 50.00g</p> <p>5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Sałata 10.00g</p> <p>8. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. 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%</p> <p>2. Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczona 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Bulki pszenne zwykłe 14%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12%</p> <p>5. Chrupki kukurydziane 30.00g</p> <p>6. 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 konserwowa drobiowa 60.00g</p> <p>4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2160,7 kcal; **Białko:** 89,8 g; **Węglowodany:** 337,37 g; w tym **Cukry:** 58,93 g; **Tłuszcze:** 55 g; **NKT:** 12,6 g; **Błonnik:** 22,07 g; **Sól:** 6,86 g

Dzień: 3 - Piątek, 2024-06-21		
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 50.00g 3. Chałka 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 10. Herbata czarna 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. pulpet 100.00g pieczone składniki: Dorsz atlantycki filet bez skóry mrożony 70%, Bułki pszenne zwykłe 12%, Jaja kurze całe 9%, Bułka tarta 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Buraki z jabłkami 150.00g składniki: Burak 86%, Jabłko 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cukier 1% 5. Brzoskwinia 85.00g 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% tł. 10.00g 3. 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% 4. Pomidor 100.00g 5. Sałata 5.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: 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: 2183,8 kcal; **Białko:** 82,5 g; **Węglowodany:** 332,35 g; w tym **Cukry:** 92,42 g; **Tłuszcze:** 64,4 g; **NKT:** 11,6 g; **Błonnik:** 27,77 g; **Sól:** 3,5 g

Dzień: 4 -Sobota, 2024-06-22		
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. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g</p> <p>5. Pomidor 90.00g</p> <p>6. Sałata 10.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 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%</p> <p>2. Kasza jęczmienna perłowa 140.00g</p> <p>3. Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 26%, Brokuł mrożony 26%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22%</p> <p>4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, bułka tarta 6%, margaryna MR słynne 6%</p> <p>5. Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p> <p>6. 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. Parówki jedyneczki indykpol 60.00g</p> <p>4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Sałata 5.00g</p> <p>7. 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: 2238 kcal; **Białko:** 91,4 g; **Węglowodany:** 325,19 g; w tym **Cukry:** 66,45 g; **Tłuszcze:** 69,5 g; **NKT:** 21,7 g; **Błonnik:** 27,05 g; **Sól:** 4,62 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2024-06-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 45, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Serek wiejski naturalny 200.00g Pierś gotowana z indyka 50.00g Miód pszczeli 30.00g Pomidor 100.00g 	<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% Ryba z pieca 130.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0% Ziemniaki 280.00g Surówka 55.00g składniki: Sałata 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36% Banan 120.00g Chrupki kukurydziane 30.00g 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 Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Margaryna MR słynne 10.00g Pomidor 90.00g Sałata 10.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 50%, Cukier 4%, Herbata czarna w 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g , Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g , Schab pieczony 30.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 93%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Przyprawa Jarzynka 1%, Zioła prowansalskie 1%, Majeranek suszony 1%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2236,2 kcal; **Białko:** 107,9 g; **Węglowodany:** 313,47 g; **w tym Cukry:** 85,45 g; **Tłuszcze:** 65,7 g; **NKT:** 19 g; **Błonnik:** 20,51 g; **Sól:** 6,11 g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2024-06-24		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Szynka gotowana 50.00g</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Dżem wiśniowy niskosłodzony 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Porcja rosołowa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka 140.00g składniki: Brokuły 86%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR słynne 7%</p> <p>5. Drożdżówka z serem 100.00g</p> <p>6. Arbuz 150.00g</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. Ogonówka 50.00g</p> <p>4. Pomidor 90.00g</p> <p>5. Sałata 10.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2185,4 kcal; **Białko:** 96,5 g; **Węglowodany:** 322,6 g; w tym **Cukry:** 97,29 g; **Tłuszcze:** 61,7 g; **NKT:** 15,7 g; **Błonnik:** 23,56 g; **Sól:** 5,09 g

Dzień: 7 - Wtorek, 2024-06-25		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 5. Płatki owsiane błyskawiczne 30.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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% 2. Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 33%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Bułki pszenne zwykłe 13%, Marchew 13%, Jaja kurze całe 5%, Pietruszka liści 1% 3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Surówka: pomidor 120.00g 6. Herbatniki 40.00g 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% tł. 10.00g 3. Schab swojski gotowany 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 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, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2173,8 kcal; Białko: 103,4 g; Węglowodany: 306,81 g; w tym Cukry: 87,42 g; Tłuszcze: 64,6 g; NKT: 15,2 g; Błonnik: 24,41 g; Sól: 5,79 g

Dzień: 8 - Środa, 2024-06-26

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Makaron na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 7. Pomidor 90.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, 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. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g 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. Risotto z mięsem i warzywami duszone 220.00g składniki: Wieprzowina łopatką 30%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 25%, Ryż biały 25%, Marchew 14%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 3% 3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. Brzoskwinia 85.00g 5. Biszkopty okrągłe 40.00g 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 2% tł. 10.00g 3. Połędwica z piersi indyka 50.00g 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 10.00g 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</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2210,4 kcal; **Białko:** 88,3 g; **Węglowodany:** 314,71 g; w tym **Cukry:** 88,72 g; **Tłuszcze:** 71,1 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 20,98 g; **Sól:** 3,76 g

Dzień: 9 - Czwartek, 2024-06-27		
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% tł. 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 5. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Jabłko 150.00g 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 54%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 8%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, Bułka tarta 7%, Margaryna mr słynne 7% 5. Arbuz 200.00g 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% tł. 10.00g 3. Parówki jedyneczki indykpol 60.00g 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 10.00g 6. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2154,6 kcal; **Białko:** 91,6 g; **Węglowodany:** 310,75 g; w tym **Cukry:** 92,56 g; **Tłuszcze:** 66,6 g; **NKT:** 18,3 g; **Błonnik:** 27,33 g; **Sól:** 5,53 g

Dzień: 10 - Piątek, 2024-06-28

I śniadanie	obiad	kolacja
<ul style="list-style-type: none">1. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80%, Płatki kukurydziane 20%2. Chleb baltonowski 75.00g3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%5. Serek wiejski naturalny 200.00g6. Pomidor 90.00g7. Sałata 10.00g8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	<ul style="list-style-type: none">1. Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1%2. Makaron z białym serem 200.00g składniki: Makaron bez jajeczny 62%, Ser twarogowy półtłusty 31%, Masło prawdziwe 82% tł. 8%3. Banan 120.00g4. Sok pomidorowy 250.00g5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	<ul style="list-style-type: none">1. Chleb baltonowski 75.00g2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g3. Pasta z ryby 145.00g składniki: Ryba z pieca 69% (składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0%), Marchew 28%, Oliwa z oliwek 3%4. Pomidor 100.00g5. 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:** 2395,4 kcal; **Białko:** 106,7 g; **Węglowodany:** 349,99 g; **w tym Cukry:** 82,46 g; **Tłuszcze:** 68,7 g; **NKT:** 11,6 g; **Błonnik:** 25,21 g; **Sól:** 6,04 g