

JADŁOSPIS 09.07.2024r. - 18.07.2024r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Wtorek, 2024-07-09		
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 łopatką 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. 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. Arbuz 150.00g 7. Drożdżówka z jabłkiem 80.00g 8. 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%
<p>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2326,1 kcal; **Białko:** 93,7 g; **Węglowodany:** 344,38 g; w tym **Cukry:** 74,85 g; **Tłuszcze:** 67,2 g; **NKT:** 17,3 g; **Błonnik:** 15,94 g; **Sól:** 6,3 g

Dzień: 2 - Środa, 2024-07-10

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. Szyńka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szyńka 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. Szyńka 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, Szyńka 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, 2024-07-11		
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. Brzoskwinia 85.00g 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: 2049,7 kcal; **Białko:** 81,6 g; **Węglowodany:** 327,21 g; w tym **Cukry:** 87,35 g; **Tłuszcze:** 51,2 g; **NKT:** 13,1 g; **Błonnik:** 23,51 g; **Sól:** 4,68 g

Dzień: 4 - Piątek, 2024-07-12

I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none">Płatki orkiszowe pełnoziarniste na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki orkiszowe pełnoziarniste 14%Chleb baltonowski 75.00gMasło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00gJaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%Pomidor 100.00gPomarańcza 120.00gHerbata 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 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 280.00gMarchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7%Nektarynka 110.00gHerbatniki 40.00gKompot 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% tłuszczu 10.00gSerek wiejski lekki 150.00gPomidor 100.00gHerbata 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:** 2332,7 kcal; **Białko:** 115,3 g; **Węglowodany:** 326,71 g; **w tym Cukry:** 86,77 g; **Tłuszcze:** 69,5 g; **NKT:** 19,4 g; **Błonnik:** 30,76 g; **Sól:** 4,44 g

Dzień: 5 - Sobota, 2024-07-13		
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 Chalka 50.00g 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: 2175,9 kcal; **Białko:** 85,7 g; **Węglowodany:** 342,9 g; **w tym Cukry:** 82,73 g; **Tłuszcze:** 55,7 g; **NKT:** 13,4 g; **Błonnik:** 20,1 g; **Sól:** 4,48 g

Dzień: 6 - Niedziela, 2024-07-14		
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. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Pomidor 100.00g 6. Miód pszczeli 50.00g 	<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. 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% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 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. Schab swojski gotowany 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, 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, 2024-07-15

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 75.00gMasło prawdziwe 82% tłuszczu 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.]Pomidor 100.00gMix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee]Maślanka naturalna 250.00gHerbata 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%Arbuz 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% tłuszczu 10.00gSzynka gotowana 50.00gJaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%Pomidor 100.00gBawarka 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:** 2240,9 kcal; **Białko:** 95,7 g; **Węglowodany:** 309,72 g; w tym **Cukry:** 80,97 g; **Tłuszcze:** 72,7 g; **NKT:** 19,8 g; **Błonnik:** 17,9 g; **Sól:** 6,41 g

Dzień: 8 - Wtorek, 2024-07-16		
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 Pierś gotowana z indyka premium 50.00g Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g Pomidor 90.00g Sałata 10.00g Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1% 	<ol style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 67%, Marchew 10%, Porcja rosołowa 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% Olej rzepakowy uniwersalny 7.00g Jabłko 150.00g Ciasto drożdżowe 50.00g 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 Pomidor 90.00g Sałata 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: 2314,9 kcal; **Białko:** 97,5 g; **Węglowodany:** 330,5 g; **w tym Cukry:** 83 g; **Tłuszcze:** 72,6 g; **NKT:** 16,2 g; **Błonnik:** 25,64 g; **Sól:** 6,47 g

Dzień: 9 - Środa, 2024-07-17

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 oprószone 140.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 86%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR słynne 7% 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% 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: 2034,9 kcal; **Białko:** 86,6 g; **Węglowodany:** 315,68 g; w tym **Cukry:** 88,07 g; **Tłuszcze:** 53,3 g; **NKT:** 14,6 g; **Błonnik:** 27,21 g; **Sól:** 5,72 g

Dzień: 10 - Czwartek, 2024-07-18

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. Ogonówka 50.00g5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g7. Jabłko 150.00g8. 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. Pieczeń rzymska 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bułki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bułka tarta 10%, Sól biała 0%3. Sos koperkowy 20.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28%4. Ziemniaki 280.00g5. Sałata z kefirem 47.00g składniki Sałata 75%, Kefir 2% tłuszczu 21%, Koper ogrodowy 4%6. Drożdźówka z serem 80.00g7. 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. Szynka gotowana 50.00g4. 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% tłuszczu 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**Wartość energetyczna:** 2388,2 kcal; **Białko:** 97,6 g; **Węglowodany:** 371,58 g; w tym **Cukry:** 86,37 g; **Tłuszcze:** 61,6 g; **NKT:** 14,7 g; **Błonnik:** 21,81 g; **Sól:** 5,21 g