

JADŁOSPIS 06.12.2024r. - 15.12.2024r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Piątek, 2024-12-06		
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% tł. 10.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 7. Miód pszczeli 30.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa jarzynowa bezmleczna 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 8%, Kalafior 5%, Brokuły mrożone 5%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% 2. Jaja gotowane 2016 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 3. Sos koperkowo - jogurtowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 93%, Koper ogrodowy 7% 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: Miruna 58%, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0% 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Ser twarogowy półtłusty 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2202,5 kcal; **Białko:** 90,1 g; **Węglowodany:** 329,19 g; w tym **Cukry:** 76,18 g; **Tłuszcze:** 65,1 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 30,49 g; **Sól:** 4,82 g

Dzień: 2 - Sobota, 2024-12-07

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. 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.]</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. 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. Sos mięsny do makaronu duszony 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 52%, Marchew 31%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 6%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Mąka pszenna typ 500 2%, Przyprawa Jarzynka 0%</p> <p>3. Makaron bez jajeczny świderki 90.00g</p> <p>4. Margaryna MR słynne 3.00g</p> <p>5. Jabłko 150.00g</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. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
II kolacja: chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**Wartość energetyczna:** 2074 kcal; **Białko:** 81,2 g; **Węglowodany:** 300,81 g; **w tym Cukry:** 66,03 g; **Tłuszcze:** 64,9 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 19,35 g; **Sól:** 5,34 g

Dzień: 3 - Niedziela, 2024-12-08		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 45, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Ogonówka 50.00g</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>8. Płatki owsiane 20.00g</p>	<p>1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 69%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 11%, Ryż biały 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%</p> <p>2. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 86%, Bułka tarta 7%, Margaryna mr słyne 7%</p> <p>5. Pomarańcza 200.00g</p> <p>6. Chrupki kukurydziane 30.00g</p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>8. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>9. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</p> <p>10. Pierś gotowana z indyka 50.00g</p> <p>11. Kefir 2 % tłuszczu 250.00g</p> <p>12. Pomidor 100.00g</p> <p>13. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g Margaryna MR słyne 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2048,4 kcal; **Białko:** 84,8 g; **Węglowodany:** 324,85 g; **w tym Cukry:** 86,73 g; **Tłuszcze:** 50,8 g; **NKT:** 13,2 g; **Błonnik:** 23,85 g; **Sól:** 5,16 g

Dzień: 4 -Poniedziałek, 2024-12-09		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Polędwica sopocka 60.00g</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Sałata 5.00g</p> <p>7. Miód pszczeli 50.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0%</p> <p>2. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka z marchwi i jabłek 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3%</p> <p>5. Mandarynki 130.00g</p> <p>6. Drożdżówka z dżemem 100.00g</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. Szynka wiejska 60.00g</p> <p>4. Serek wiejski lekki 150.00g</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2316,6 kcal; **Białko:** 99,1 g; **Węglowodany:** 355,75 g; **w tym Cukry:** 79,28 g; **Tłuszcze:** 60,8 g; **NKT:** 16,8 g; **Błonnik:** 25,33 g; **Sól:** 5,84 g

Dzień: 5 - Wtorek, 2024-12-10

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% tł. 10.00g 4. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Pierś gotowana z indyka 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Miód pszczeli 50.00g 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. Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% 2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Banan 120.00g 5. Chalka 50.00g 6. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Kalafior mrożony 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR słynne 6% 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. Pasta z wędliny 80.00g składniki: Szyńka delikatesowa z kurczaka 63%, Jaja kurze całe 26%, Margaryna MR Słynne 11% 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
<p>II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2390,5 kcal; **Białko:** 98,4 g; **Węglowodany:** 354,02 g; **w tym Cukry:** 78,13 g; **Tłuszcze:** 70,5 g; **NKT:** 18,3 g; **Błonnik:** 27 g; **Sól:** 6,97 g

Dzień: 6 - Środa, 2024-12-11

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Makaron na mleku 2% 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Parówki jedynecki premium 60.00g</p> <p>5. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Sałata 5.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g</p> <p>3. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0%</p> <p>4. Ziemniaki 280.00g</p> <p>5. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Brokuł mrożony 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR słynne 6%</p> <p>6. Jabłko 150.00g</p> <p>7. Chrupki kukurydziane 25.00g</p> <p>8. Kompot ze świeżych 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. Pasztet drobiowy podlaski 50.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>1. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p>II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2060,1 kcal; **Białko:** 78,9 g; **Węglowodany:** 315,41 g; **w tym Cukry:** 86,18 g; **Tłuszcz:** 59 g; **NKT:** 16,2 g; **Błonnik:** 24,42 g; **Sól:** 4,44 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2024-12-12		
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% tł. 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka 50.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Płatki owsiane błyskawiczne 30.00g 7. Miód pszczeli 30.00g 8. Pomidor 50.00g 9. Jabłko 150.00g 10. Sałata 5.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 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. Pulpety z mięsa wieprzowego duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 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. Ziemniaki 280.00g 5. Banan 120.00g 6. Sałata zielona z olejem 45.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 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. Sałatka z kurczaka z ryżem lekkostrawna 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 61%, Marchew 15%, Ryż biały 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Kukurydza konserwowa 8%, Pietruszka liście 1%, Przyprawa Jarzynka 0% 4. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 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, Margaryna MR słynne 5.00g, Schab swojski gotowany 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2368,3 kcal; **Białko:** 101 g; **Węglowodany:** 333,18 g; **w tym Cukry:** 91,06 g; **Tłuszcze:** 75,2 g; **NKT:** 18,8 g; **Błonnik:** 22,87 g; **Sól:** 4,82 g

Dzień: 8 - Piątek, 2024-12-13

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. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%</p> <p>5. Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g</p> <p>6. Pomidor 90.00g</p> <p>7. Sałata 10.00g</p> <p>8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g 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%</p> <p>2. Makaron duszony z warzywami 250.00g składniki: Makaron bez jajeczny świderki 34%, Wieprzowina szynka surowa 19%, Marchew 19%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 19%, Kukurydza konserwowa 8%, Margaryna MR Słynne 1%</p> <p>3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%</p> <p>4. Ciasto drożdżowe 60.00g</p> <p>5. 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 2% tł. 10.00g</p> <p>3. Ser twarogowy półtłusty 100.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>5. Sałata 5.00g</p> <p>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		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**Wartość energetyczna:** 2244,2 kcal; **Białko:** 93,6 g; **Węglowodany:** 326,68 g; **w tym Cukry:** 79,46 g; **Tłuszcze:** 67,4 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 22,3 g; **Sól:** 3,15 g

Dzień: 9 - Sobota, 2024-12-14		
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% tł. 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.] Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g Pomidor 50.00g Jabłko 150.00g Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kalafior mrożony 18%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% Gulasz mięsny z warzywami duszony 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 22%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 22%, Fasolka szparagowa mrożona 22% Kasza jęczmienna perłowa 90.00g Margaryna MR słynne 3.00g Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7% 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% tł. 10.00g Szynka z piersi kurczaka 50.00g Pomidor 100.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2090,8 kcal; **Białko:** 78,3 g; **Węglowodany:** 318,05 g; w tym **Cukry:** 85,81 g; **Tłuszcze:** 61,9 g; **NKT:** 17,3 g; **Błonnik:** 26,12 g; **Sól:** 4,89 g

Dzień: 10 - Niedziela, 2024-12-15		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Ser twarogowy półtłusty 50.00g Pomidor 90.00g Salata 10.00g Brzoskwinia 85.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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% Szynka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wierzbowa szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0% Ziemniaki 280.00g Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR słynne 6% Mandarynka 65.00g 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 Szynka gotowana 50.00g Pomidor 100.00g 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: 2133,9 kcal; **Białko:** 92,1 g; **Węglowodany:** 276,67 g; w tym **Cukry:** 88,58 g; **Tłuszcze:** 78 g; **NKT:** 21,5 g; **Błonnik:** 21,98 g; **Sól:** 3,97 g