

JADŁOSPIS 21.11.2025r. - 30.11.2025r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Piątek, 2025-11-21		
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. 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%,	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%	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, 2025-11-22		
I śniadanie	Obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87% , Płatki jaglane 13% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 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.] 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	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% 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% 3. Makaron bez jajeczny świderki 90.00g 4. Margaryna MR słynne 3.00g 5. Jabłko 150.00g 6. 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. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2133,8 kcal; **Białko:** 89,4 g; **Węglowodany:** 302,64 g; **w tym Cukry:** 67,85 g; **Tłuszcze:** 66,8 g; **NKT:** 18 g; **Błonnik:** 18,18 g; **Sól:** 5,39 g

Dzień: 3 - Niedziela, 2025-11-23		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94% , Cukier 45, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Ogonówka 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Miód pszczeli 30.00g 7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 8. Płatki owsiane 20.00g	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% 2. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95% , Cytryna 5%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 86%, Bułka tarta 7% , Margaryna mr słynne 7% 5. Pomarańcza 200.00g 6. Chrupki kukurydziane 30.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	8. Chleb baltonowski 75.00g 9. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 10. Pierś gotowana z indyka 50.00g 11. Kefir 2 % tłuszczu 250.00g 12. Pomidor 100.00g 13. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g Margaryna MR słynne 5.00g , Pierś gotowana z indyka 30.00g		

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, 2025-11-24		
I śniadanie	obiad	kolacja
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. Polędwica sopocka 60.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Miód pszczeli 50.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanina 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% 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. Surówka z marchwi i jabłek 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3% 5. Mandarynki 130.00g 6. Drożdżówka z dżemem 100.00g 7. 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. Szynka wiejska 60.00g 4. Serek wiejski lekki 150.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2317,1 kcal; **Białko:** 98,9 g; **Węglowodany:** 355,91 g; **w tym Cukry:** 79,66 g; **Tłuszcze:** 60,6 g; **NKT:** 16,8 g; **Błonnik:** 24,17 g; **Sól:** 5,84 g

Dzień: 5 - Wtorek, 2025-11-25		
I śniadanie	obiad	kolacja
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%,	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%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Pasta z wędliny 80.00g składniki: Szynka 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%,
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

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, 2025-11-26		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Makaron na mleku 2% 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Parówki jedynecki premium 60.00g 5. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	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% 2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g 3. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95% , Cytryna 5%, Sól biała 0% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Brokuł mrożony 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR słynne 6% 6. Jabłko 150.00g 7. Chrupki kukurydziane 25.00g 8. Kompot ze świeżych 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. Paszтет drobiowy podlaski 50.00g 4. Pomidor 100.00g 1. Herbata czarna 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: 2060,1 kcal; **Białko:** 78,9 g; **Węglowodany:** 315,41 g; w tym **Cukry:** 86,18 g; **Tłuszcze:** 59 g; **NKT:** 16,2 g; **Błonnik:** 24,42 g; **Sól:** 4,44 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2025-11-27		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94% , Cukier 4%, Kakao 16% proszek 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	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%, 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. Ziemniaki 280.00g 5. Mandarynki 130.00g 6. Sałata zielona z olejem 45.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 7. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 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. Schab na kartki zpm ruda śląska 50.00g [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.] 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 na kartki zpm ruda śląska 30.00g [składniki: Schab wieprzowy; wędzony, parzony. Składniki: schab wieprzowy, sól, cukier, przyprawy naturalne, stabilizatory difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkt bezglutenowy.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2231,7 kcal; **Białko:** 95,8 g; **Węglowodany:** 329,62 g; **w tym Cukry:** 90,14 g; **Tłuszcze:** 63,8 g; **NKT:** 18,3 g; **Błonnik:** 22,28 g; **Sól:** 5,25 g

Dzień: 8 - Piątek, 2025-11-28		
I śniadanie	obiad	kolacja
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% tł. 10.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	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 rosołowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3% 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% 3. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 4. Ciasto drożdżowe 60.00g 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g 3. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Sałata 5.00g 6. 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: 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, 2025-11-29		
I śniadanie	obiad	kolacja
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. 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.] 5. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Jabłko 150.00g	1. Zupa chłopska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 10%, Mąka pszenna typ 500 8% , Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jaja kurze całe 1% , Przyprawa Jarzynka 0%, Majeranek suszony 0% 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. Ryż biały 90.00g 4. Margaryna MR słynne 3.00g 5. Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7% 6. Pomarańcza 120.00g 7. 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. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4 %, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2014,6 kcal; **Białko:** 87,7 g; **Węglowodany:** 315,4 g; w tym **Cukry:** 82,37 g; **Tłuszcze:** 50 g; **NKT:** 13 g; **Błonnik:** 24,34 g; **Sól:** 5,31 g

Dzień: 10 - Niedziela, 2025-11-30		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94% , Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 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. Pomidor 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. Brzoskwinia 85.00g	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. Szynka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wierzbowa szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, Bulka tarta 7% , Margaryna MR słynne 6% 5. Mandarynka 65.00g 6. 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. Szynka gotowana 50.00g 4. Pomidor 100.00g 5. 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