

JADŁOSPIS 01.11.2025r. - 10.11.2025r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Sobota, 2025-11-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
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 Polędwica sopocka 50.00g Ser twarogowy półtłusty 70.00g - Pomidor 100.00g - Salata 5.00g	Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0% - Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 5%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0% - Sos pomidorowy 30.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 10%, Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% - Ryż biały 120.00g - Warzywa gotowane 160.00g składniki Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7%, - Jabłko 150.00g Chalka 50.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Szynka delikatesowa z fileta tarczyńskiego 60.00g [składniki: Wyrób drobiowy, grubo rozdrobniony, parzony. Wyprodukowano z dodatkiem białka wieprzowego oraz białek mleka. Składniki: filet z piersi kurczaka 85%, woda, skrobia, sól, aromaty, glukoza, błonnik pszenny bezglutenowy, białka mleka, białko wieprzowe, stabilizatory: cytryniany sodu, karagen; wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca; azotyn sodu. Produkt może zawierać: soję, gluten, seler, gorczycę.] - Pomidor 100.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z płatkami owsianymi 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2104,9 kcal; **Białko:** 99,6 g; **Węglowodany:** 325,31 g; **w tym Cukry:** 84,66 g; **Tłuszcze:** 50,2 g; **NKT:** 12,6 g; **Błonnik:** 23,49 g; **Sól:** 5 g

Dzień: 2 - Niedziela, 2025-11-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
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 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Miód pszczeli 50.00g	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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g 3. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4% , Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Warzywa gotowane 150.00g składniki Kalafior mrożony 87%, Bulka tarta 7% , Margaryna mr słynne 6% 6. Jabłko 150.00g 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% tłuszczu 10.00g 3. Ogonówka 50.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49% , Herbata czarna 1%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2032 kcal; **Białko:** 78,4 g; **Węglowodany:** 280,46 g; **w tym Cukry:** 84,32 g; **Tłuszcze:** 71,4 g; **NKT:** 19 g; **Błonnik:** 23,41 g; **Sól:** 3,74 g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2025-11-03		
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% tłuszczu 10.00g 4. Paszтет drobiowy podlaski 50.00g 5. Sałata 5.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	9. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszaneczka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 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% 10. Pulpety z mięsa wieprzowego gotowane 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6% 11. Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 12. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g 13. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% 14. Ciasto drożdżowe 50.00g 15. Mandarynki 130.00g 16. 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% tłuszczu 10.00g 3. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna z cukrem 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: 2268,8 kcal; **Białko:** 82,6 g; **Węglowodany:** 353,36 g; **w tym Cukry:** 83,51 g; **Tłuszcze:** 62,9 g; **NKT:** 16,8 g; **Błonnik:** 21,09 g; **Sól:** 4,73 g

Dzień: 4 - Wtorek, 2025-11-04		
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% tłuszczu 10.00g 4. Parówki jedynecki premium 60.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	9. Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10% , Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% 10. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa jarzynka 0% 11. Ziemniaki 280.00g 12. Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 13. Jabłko 150.00g 14. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 15. 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% tłuszczu 10.00g 3. Pasta z ryby pieczonej z warzywami 95g składniki Ryba z pieca 63% (składniki: Mi-run 95% , Cytryna 5%, Sól biała 0%), Marchew 31%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 4. Pomidor 100.00g 5. Kefir naturalny 2% tłuszczu 250.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2252 kcal; **Białko:** 92,9 g; **Węglowodany:** 321,07 g; **w tym Cukry:** 84,52 g; **Tłuszcze:** 71,1 g; **NKT:** 16,6 g; **Błonnik:** 22,27 g; **Sól:** 3,91 g

Dzień: 5 - Środa, 2025-11-05		
I śniadanie	obiad	kolacja
Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Pomidor 50.00g - Pomarańcza 120.00g - Salata 5.00g - Miód pszczeli 30.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	Zupa jarzynowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 8%, Kalafior 5%, Brokuły mrożone 5%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% Pieczeń rzymska pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bułki pszenne zwykłe 13%, Jaja kurze całe 10%, Bułka tarta 10%, Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% Kasza jęczmienna perłowa 90.00g Margaryna mr słynne 3.00g Sos 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% Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7% - Chrupki kukurydziane 30.00g - Banan 120.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Schab nie ze wsi kabanos 50.00g [składniki: Polędwica wysokowydajna wieprzowa, wędzona, parzona z dodatkiem wody. Pakowana w atmosferze ochronnej. Składniki: Mięso wieprzowe 86%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, glukoza, stabilizator: E316, wzmacniacz smaku: E621, białko zwierzęce wieprzowe, przeciwutleniacze: E316, hydroizat białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.] Ser twarogowy półtłusty 50.00g - Pomidor 100.00g - Salata 5.00g - Herbata czarna z cukrem 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: 2297,5 kcal; **Białko:** 85,9 g; **Węglowodany:** 353,48 g; **w tym Cukry:** 87,17 g; **Tłuszcze:** 66,8 g; **NKT:** 18 g; **Błonnik:** 30,85 g; **Sól:** 5,06 g

Dzień: 6 - Czwartek, 2025-11-06		
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% tłuszczu 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 5. Pomidor 50.00g 6. Sałata 5.00g 7. Pomarańcza 120.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Brokuły 18%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4% 2. Szynka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 6. Drożdżówka z serem 100.00g 7. Mandarynki 130.00g 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% tłuszczu 10.00g 3. Szynka soltysa warmiok 50.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, malto-dekstryna, stabilizator-trójpolfosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.] 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2313,4 kcal; **Białko:** 97 g; **Węglowodany:** 329,32 g; **w tym Cukry:** 93,7 g; **Tłuszcze:** 74 g; **NKT:** 18 g; **Błonnik:** 29,19 g; **Sól:** 4,68 g

Dzień: 7 - Piątek, 2025-11-07		
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% tłuszczu 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Raddichio rosso, Indivia frisee] 7. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Kalafior 20%, Marchew 13%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2%, Mąka pszenna typ 500 1% 2. Ryba z pieca 100.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6% 5. Pomarańcza 120.00g 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% tłuszczu 10.00g 1. Pasta z jaja 120.00g składniki: Jaja gotowane 83% składniki: Jaja kurze całe 100%, Margaryna mr słynne 17% 2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 1. Pomidor 100.00g 2. Herbata czarna z cukrem 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: 2050,9 kcal; **Białko:** 88,3 g; **Węglowodany:** 288,56 g; **w tym Cukry:** 86,05 g; **Tłuszcze:** 65,6 g; **NKT:** 19,4 g; **Błonnik:** 23,58 g; **Sól:** 4,43 g

Dzień: 8 - Sobota, 2025-11-08		
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% tłuszczu 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka 50.00g 5. Sałata 10.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Miód pszczeli 30.00g 8. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	9. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanina 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% 10. Spaghetti z mięsa mieszanego duszone 200.00g składniki: Makaron bez jajeczny 41% , Wieprzowina szynka surowa 20%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 20%, Marchew 9%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 5%, Przyprawa Jarzynka 0% 11. Banan 120.00g 12. Ciasto drożdżowe 50.00g 13. 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% tłuszczu 10.00g 3. Ogonówka 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49% , Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski (mąka pszenna, żytnia) 50.00g, Margaryna MR Słynne (mleko) 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2220,8 kcal; **Białko:** 94,5 g; **Węglowodany:** 348,92 g; w tym **Cukry:** 85,2 g; **Tłuszcze:** 54,4 g; **NKT:** 14 g; **Błonnik:** 21,51 g; **Sól:** 5,63 g

Dzień: 9 - Niedziela, 2025-11-09		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g - Parówkowa z kurczaka spizarnia 70.00g [składniki: Mięso z kurczaka 92%, przyprawy naturalne, woda, sól, białko wieprzowe, cukier, syrop klonowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, naturalna osłonka wieprzowa.] Ser twarogowy półtłusty 50.00g - Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g - Pomidor 100.00g	Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% Dorsz. Pulpety pieczone 100.00g składniki: Dorsz mrożony 63%, Bulki pszenne zwykłe 11%, Marchew 9%, Jaja kurze całe 8%, Bulka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% - Ziemniaki 280.00g - Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, Margaryna mr słynne 7%, Bulka tarta 6% - Jabłko 150.00g - Wafle ryżowe naturalne 30.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Polędwica sopocka 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Pomidor 100.00g - Herbata czarna z cukrem 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: 2143,6 kcal; **Białko:** 96,7 g; **Węglowodany:** 317,55 g; **w tym Cukry:** 93,34 g; **Tłuszcze:** 59,7 g; **NKT:** 15,7 g; **Błonnik:** 25,66 g; **Sól:** 4,87 g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2025-11-10		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 2% tłuszczu 10.00g 4. Parówki jedyneczki premium 60.00g 5. Miód pszczeli 30.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa koperkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 15%, Marchew 13%, Mieszaneczka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna typ 500 (mąka pszenna) 1% 2. Gulasz mięsny z warzywami duszony 200.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 33%, Marchew 22%, Mieszaneczka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 22%, Fasolka szparagowa mrożona 22% 3. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 4. Margaryna MR Słynne (mleko) 3.00g 5. Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 6. Pomarańcza 120.00g 7. Chalka 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% tłuszczu 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 z cukrem 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: 2270,6 kcal; **Białko:** 79,9 g; **Węglowodany:** 326,73 g; w tym **Cukry:** 81,86 g; **Tłuszcze:** 76,8 g; **NKT:** 20,7 g; **Błonnik:** 23,94 g; **Sól:** 4,46 g