

JADŁOSPIS 31.12.2025r. - 09.01.2026r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Środa, 2025-12-31		
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 jedynečki 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%, Mieszanek 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. Mieszanek 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, 2026-01-01		
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. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Pomidor 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. Miód pszczeli 30.00g	1. Zupa brokułowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Brokuły 10%, Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 10%, Marchew 10%, Pietruszka korzeń 3%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Seler korzeniowy 3%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 3%, Sól biała 0% 2. Schab duszony 130.00g 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 52%, Jabłko 33%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu (mleko) 13%, Cukier 1% 5. Chrupki kukurydziane 30.00g 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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 5. Pomidor 100.00g 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, Szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2153,8 kcal; **Białko:** 95,5 g; **Węglowodany:** 325,94 g; w tym **Cukry:** 71,91 g; **Tłuszcze:** 57,2 g; **NKT:** 13,4 g; **Błonnik:** 23,7 g; **Sól:** 7,03 g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-01-02		
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 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%,	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. 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% 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: 2196,4 kcal; **Białko:** 82,7 g; **Węglowodany:** 335,45 g; w tym **Cukry:** 95,93 g; **Tłuszcze:** 64,4 g; **NKT:** 11,6 g; **Błonnik:** 28,37 g; **Sól:** 3,5 g

Dzień: 4 -Sobota, 2026-01-03		
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% tł. 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	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. Kasza jęczmienna perłowa 140.00g 3. Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 26%, Brokuł mrożony 26%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 22% 4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, bułka tarta 6%, margaryna MR słynne 6% 5. Kefir 2% tłuszczu 250.00g 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. Parówki jedynecki indykpol 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Sałata 5.00g 7. 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: 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, 2026-01-04		
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. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Pierś gotowana z indyka 50.00g 6. Miód pszczeli 30.00g 7. Pomidor 100.00g	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. Ryba z pieca 130.00g składniki: Miruna 95% , Cytryna 5%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 55.00g składniki: Sałata 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36% 5. Banan 120.00g 6. Chrupki kukurydziane 30.00g 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. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 4. Margaryna MR słynne 10.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. 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, 2026-01-05		
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. Szynka gotowana 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Miód pszczeli 50.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Barszcz czerwony niezabielany z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Burak 25%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 3%, Cytryna 1%, Koper ogrodowy 0%, Pietruszka liście 0% 2. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka 140.00g składniki: Brokuły 86%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR słynne 7% 5. Chalka 50.00g 6. Mandarynki 130.00g 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. Ogonówka 50.00g 4. Pomidor 90.00g 5. Sałata 10.00g 6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna mr słynne 5.00g, Ogonówka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2247,8 kcal; **Białko:** 91,6 g; **Węglowodany:** 343,31 g; w tym **Cukry:** 68,65 g; **Tłuszcze:** 62,5 g; **NKT:** 14 g; **Błonnik:** 27,7 g; **Sól:** 5,3 g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-01-06		
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. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Jabłko 150.00g	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. Szynka w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka: pomidor 120.00g 5. Herbatniki 40.00g 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. 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 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 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: 2374 kcal; **Białko:** 116,7 g; **Węglowodany:** 288,43 g; **w tym Cukry:** 96,72 g; **Tłuszcze:** 88,5 g; **NKT:** 23,5 g; **Błonnik:** 21,82 g; **Sól:** 5,85 g

Dzień: 8 - Środa, 2026-01-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
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%,	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. Jabłko 150.00g 5. Biszkopty okrągłe 40.00g 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 2% tł. 10.00g 3. Polędwica 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%,
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2239,4 kcal; **Białko:** 88,1 g; **Węglowodany:** 321,94 g; w tym **Cukry:** 95,93 g; **Tłuszcze:** 71,5 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 22,22 g; **Sól:** 3,76 g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-01-08		
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. 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%,	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. 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% tł. 10.00g 3. Parówki jedynećzki 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: 2139,8 kcal; **Białko:** 91,5 g; **Węglowodany:** 307,84 g; **w tym Cukry:** 88,27 g; **Tłuszcze:** 66,6 g; **NKT:** 18,4 g; **Błonnik:** 28,84 g; **Sól:** 5,53 g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-01-09		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki kukurydziane z mlekiem 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 80% , Płatki kukurydziane 20% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Sałata 10.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	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 120.00g 4. Sok pomidorowy 250.00g 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 82% tł. 10.00g 3. 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 100.00g 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: 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