

JADŁOSPIS 11.12.2025r. - 20.12.2025r.

DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Czwartek, 2025-12-11		
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 - Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio różyczka, Indivia frisee]	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatkowa 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% - Ziemniaki 280.00g - Warzywa gotowane 160.00g składniki Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7%, - Pomarańcza 200.00g 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: 2094,7 kcal; **Białko:** 91,6 g; **Węglowodany:** 293,73 g; **w tym Cukry:** 87,76 g; **Tłuszcze:** 67,1 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 25,51 g; **Sól:** 4,82 g

Dzień: 2 - Piątek, 2025-12-12		
I śniadanie	obiad	kolacja
Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Pomidor 100.00g - Jabłko 150.00g - Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	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% Makaron z białym serem 220.00g składniki: Makaron bez jajeczny 62%, Ser twarogowy półtłusty 31%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 8% - Banan 120.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 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 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% - Pomidor 100.00g - Herbata czarna z cukrem 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: 2369 kcal; **Białko:** 84,4 g; **Węglowodany:** 361,86 g; w tym **Cukry:** 96,8 g; **Tłuszcze:** 69,7 g; **NKT:** 14,8 g; **Błonnik:** 22,12 g; **Sól:** 2,99 g

Dzień: 3 - Sobota, 2025-12-13		
I śniadanie	obiad	kolacja
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 Pasztet drobiowy podlaski 50.00g - Salata 5.00g - Jabłko 150.00g - Pomidor 50.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka 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% Pulpety z mięsa wieprzowego 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bulki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6% Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% - Kasza jęczmienna perłowa kupiec 120.00g - Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% Herbatniki 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 konserwowa drobiowa 60.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g - 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: 2281,5 kcal; **Białko:** 82,2 g; **Węglowodany:** 353,35 g; w tym **Cukry:** 84 g; **Tłuszcze:** 64 g; **NKT:** 15,8 g; **Błonnik:** 18,77 g; **Sól:** 4,9 g

Dzień: 4 - Niedziela, 2025-12-14		
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. Parówki jedynecki premium 60.00g 5. Banan 60.00g 6. Pomidor 50.00g 7. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g	8. Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% 9. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa jarzynka 0% 10. Ziemniaki średnio 280.00g 11. Sałata zielona z olejem 40.00g składniki: Sałata 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 10% 12. Jabłko 150.00g 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. Polędwica sopocka 60.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Polędwica sopocka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2180 kcal; **Białko:** 105,7 g; **Węglowodany:** 277,98 g; **w tym Cukry:** 92,94 g; **Tłuszcze:** 76 g; **NKT:** 15,3 g; **Błonnik:** 19,54 g; **Sól:** 5,23 g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2025-12-15		
I śniadanie	obiad	kolacja
Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bezjajeczny 10% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% Pasztet drobiowy podlaski drosed 50.00g - Pomidor 50.00g - Pomarańcza 120.00g - Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] - 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%, Mieszananka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 8%, Kalafior 5%, Brokuły mrożone 5%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Wołowina pieczeń 36%, Bulki pszenne zwykłe 14%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% - Kasza jęczmienna perłowa 120.00g - Warzywa gotowane 160.00g składniki: Marchew 88%, Bulka tarta 6%, Margaryna mr słynne 6% Drożdżówka z dżemem 100.00g - Mandarynka 65.00g - 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 gotowana 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: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z Płatkami owsianymi 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2384,8 kcal; **Białko:** 86,1 g; **Węglowodany:** 372,47 g; **w tym Cukry:** 82,57 g; **Tłuszcze:** 66 g; **NKT:** 16,6 g; **Błonnik:** 22,12 g; **Sól:** 5,14 g

Dzień: 6 - Wtorek, 2025-12-16		
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. Pomarańcza 120.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. 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 (mleko) 3%, Koper ogrodowy 1%, Pietruszka liście 1% 2. Ryba pieczona 110.00g składniki: Miruna mrożona 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 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. Banan 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% tłuszczu 10.00g 3. Szynkówka wieprzowa 50.00g 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: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g , Szynka sołtysa warmiok 30.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolfosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2066 kcal; **Białko:** 88 g; **Węglowodany:** 310,27 g; **w tym Cukry:** 98,72 g; **Tłuszcze:** 58,7 g; **NKT:** 11,2 g; **Błonnik:** 28 g; **Sól:** 5,6 g

Dzień: 7 - Środa, 2025-12-17		
I śniadanie	obiad	Kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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. Pomidor 90.00g 6. Sałata 10.00g 7. Dżem owocowy niskosłodzony 70.00g	1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka 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% 2. Szynka w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6% 5. Ciasto drożdżowe 50.00g 6. Pomarańcza 200.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło polskie mlekovita 10.00g 3. Schab na kartki zpm ruda śląska 60.00g [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. 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, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g , Schab na kartki zpm ruda śląska 60.00g [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: 2356 kcal; Białko: 95,4 g; Węglowodany: 311,86 g; w tym Cukry: 92,17 g; Tłuszcze: 85,4 g; NKT: 22,6 g; Błonnik: 21,25 g; Sól: 5,57 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2025-12-18		
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 - Szynka wiejska 50.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Miód pszczoły 50.00g - Salata 10.00g - Jabłko 150.00g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 15%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Spaghetti z mięsem drobiowym 220.00g składniki: Makaron bez jajeczny 41%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0% - Mandarynka 65.00g Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 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 Ogonówka 60.00g Ser tarogowy półtłusty 50.00g - Pomidor 90.00g - Salata 10.00g - 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 nie ze wsi kabanos 30.00g [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, hydrolizat białka roślinnego (z kukurydzy), aromaty, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: E250. Może zawierać gorczycę, jaja, orzechy ziemne, sezam, seler, gluten.]		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2152,3 kcal; **Białko:** 97,9 g; **Węglowodany:** 325,11 g; **w tym Cukry:** 80,82 g; **Tłuszcze:** 55,4 g; **NKT:** 13,8 g; **Błonnik:** 19,24 g; **Sól:** 4,52 g

Dzień: 9 - Piątek, 2025-12-19		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tluszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tluszczu 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Sałata 5.00g 8. Herbata czarna z cukrem 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. Dorsz. Pulpety pieczone 100.00g składniki: Dorsz mrożony 63%, Bułki pszenne zwykłe 11%, Marchew 9%, Jaja kurze całe 8%, Bulka tarta 8%, Olej rzepakowy uniwersalny 2% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, Margaryna mr słynne 7%, Bulka tarta 6% 5. Jabłko 150.00g 6. Chałka 50.00g 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 882% tluszczu 10.00g 3. Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Marchew 27%, Jaja gotowane 17%, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 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% tluszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2398,8 kcal; **Białko:** 93,6 g; **Węglowodany:** 370,56 g; **w tym Cukry:** 96,37 g; **Tłuszcze:** 66,7 g; **NKT:** 15,6 g; **Błonnik:** 29,15 g; **Sól:** 3,5 g

Dzień: 10 - Sobota, 2025-12-20		
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 2% tłuszczu 10.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Szynka soltysa warmiok 50.00g [składniki: Produkt wieprzowy, wędzony, parzony- szynka. Składniki: mięso wieprzowe 83,1%, woda, sól, glukoza, maltodekstryna, stabilizator-trójpolfosforan sodu, wzmacniacz smaku-glutaminian monosodowy, przeciwutleniacze-askorbinian sodu, aromat, substancja konserwująca-azotyn sodu.] 6. Pomidor 100.00g 7. 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. Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g składniki: Jablka pieczone 44%, Ryż biały 40%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 2%, Galaretka o smaku truskawkowym 2%, Kisiel o smaku truskawkowym 2% 3. Banan 120.00g 4. 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. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 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: 2096,7 kcal; **Białko:** 91,6 g; **Węglowodany:** 332,77 g; **w tym Cukry:** 92,6 g; **Tłuszcze:** 48,6 g; **NKT:** 10,3 g; **Błonnik:** 19,6 g; **Sól:** 4,01 g