

JADŁOSPIS 30.01.2026r. - 08.02.2026r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Piątek, 2026-01-30		
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 żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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. Gruszka 130.00g 7. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Pasta z ryby z marchewką 100.00g składniki: Miruna 58%, Marchew 29%, Pietruszka korzeń 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Sól biała 0% 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Grejpfrut 120.00g		
Podwieczorek: Sok pomidorowy 250.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Ser żółty gouda 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2186,9 kcal; **Białko:** 94,7 g; **Węglowodany:** 308,8 g; **w tym Cukry:** 58,2 g; **Tłuszcze:** 72,6 g; **NKT:** 22,4 g; **Błonnik:** 40,39 g; **Sól:** 6,85 g

Dzień: 2 - Sobota, 2026-01-31		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87% , Płatki jaglane 13% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. 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.] 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Mieszanina mrożonych warzyw 7 składnikowa S 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 łopatkowa 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 pełnoziarnisty 90.00g 4. Margaryna MR słynne 3.00g 5. Jabłko 150.00g 6. Maślanka mrągowska naturalna 250.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka konserwowa drobiowa 50.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Pomidor 50.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Kiwi 80.00g		
Podwieczorek: Marchew słupek 100.00g		
II kolacja: Chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, szynka konserwowa drobiowa 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2174,2 kcal; **Białko:** 91,8 g; **Węglowodany:** 286,82 g; w tym **Cukry:** 60,23 g; **Tłuszcze:** 78,3 g; **NKT:** 19,8 g; **Błonnik:** 22,81 g; **Sól:** 7,28 g

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-02-01		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98% , Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pasztet drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 50.00g 6. Pomidor 100.00g 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%, Bulka tarta 7% , Margaryna MR słynne 7% 5. Pomarańcza 120.00g 6. Chrupki kukurydziane 30.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka 50.00g 5. Ser żółty gouda 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Seler naciowy słupki 100.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		
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: 2105,5 kcal; **Białko:** 86,7 g; **Węglowodany:** 289,21 g; **w tym Cukry:** 59,13 g; **Tłuszcze:** 74 g; **NKT:** 22,9 g; **Błonnik:** 32,22 g; **Sól:** 7,08 g

Dzień: 4 - Poniedziałek, 2026-02-02		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Polędwica sopocka 60.00g 6. Ser żółty gouda 30.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszaneczka 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% 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 ze świeżych warzyw 150.00g składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% 5. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka wiejska 60.00g 5. Serek wiejski lekki 150.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2193,7 kcal; **Białko:** 110,1 g; **Węglowodany:** 290,02 g; **w tym Cukry:** 54,38 g; **Tłuszcze:** 72,7 g; **NKT:** 22,2 g; **Błonnik:** 31 g; **Sól:** 6,74 g

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-02-03		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Płatki jęczmienne na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 86%, Płatki jęczmienne 14% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka 50.00g 6. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 100.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Kalafior mrożony 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR słynne 6% 5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Pasta z wędliny 80.00g składniki: Szynka delikatesowa z kurczaka 63%, Jaja kurze całe 26%, Margaryna MR Słynne 11% 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Mandarynki 130.00g, Chrupki kukurydziane 25.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2341,1 kcal; **Białko:** 105,3 g; **Węglowodany:** 308,89 g; w tym **Cukry:** 49,57 g; **Tłuszcze:** 83,3 g; **NKT:** 22,3 g; **Błonnik:** 32,86 g; **Sól:** 6,54 g

Dzień: 6 – Środa, 2026-02-04		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Parówki jedynećki premium 60.00g 6. Mixtett ser topiony kremowy w trójkącikach 45.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszaneczka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 13%, Kasza jęczmienna perłowa 8% , Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3% 2. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95% , Cytryna 5%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Brokuł mrożony 87%, Bulka tarta 7% , Margaryna MR słynne 6% 5. Grejpfrut 120.00g 6. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Pasztet drobiowy podlaski 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g		
II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2106,8 kcal; **Białko:** 84,3 g; **Węglowodany:** 301,21 g; **w tym Cukry:** 56,79 g; **Tłuszcze:** 69,6 g; **NKT:** 21,2 g; **Błonnik:** 31,22 g; **Sól:** 6,31 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-02-05		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Pierś gotowana z indyka 60.00g 6. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 7. Płatki owsiane 30.00g 8. Pomidor 100.00g	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 gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bulki pszenne zwykłe 16%, Jajka 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. Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 6. Gruszka 130.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Salatka 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% 5. Pomidor 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbatka czarna 1%
II śniadanie: Kisiel o smaku owocowym 200.00g, Kiwi 80.00g		
Podwieczorek: chrupki kukurydziane 30.00g		
II kolacja: chleb żytni razowy 25.00g, chleb wieloziarnisty 25.00g, margaryna MR słynne 5.00g, schab swojski gotowany 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2246,1 kcal; **Białko:** 94,7 g; **Węglowodany:** 302,69 g; w tym **Cukry:** 49,68 g; **Tłuszcze:** 79,5 g; **NKT:** 17,8 g; **Błonnik:** 29,85 g; **Sól:** 5,73 g

Dzień: 8 - Piątek, 2026-02-06		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, 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 rosółowa 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. Kompot ze świeżych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Ser żółty gouda 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: sok pomidorowy 250.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2173,6 kcal; **Białko:** 95,9 g; **Węglowodany:** 287,76 g; w tym **Cukry:** 52,68 g; **Tłuszcze:** 77,2 g; **NKT:** 23,5 g; **Błonnik:** 28,21 g; **Sól:** 5,32 g

Dzień: 9 - Sobota, 2026-02-07		
I śniadanie	obiad	kolacja
Ryż na mleku 2% tłuszczu 2016 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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.] Maślanka naturalna 250.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 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 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 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% - Wafle ryżowe naturalne 30.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g - Szynka z piersi kurczaka 50.00g - Pomidor 100.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 49%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Gruszka 130.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2178,6 kcal; **Białko:** 89,4 g; **Węglowodany:** 312,25 g; **w tym Cukry:** 68,95 g; **Tłuszcze:** 69,7 g; **NKT:** 20,5 g; **Błonnik:** 27,96 g; **Sól:** 6,13 g

Dzień: 10 – Niedziela, 2026-02-08		
I śniadanie	Obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98% , Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb żytni razowy 50.00g 3. Chleb wieloziarnisty 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 6. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 7. Pomidor 50.00g 8. Ogórek 50.00g	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: Wieprzowina 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. Jabłko 150.00g 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 84%, Jabłko 16%, Aronia 0%	1. Chleb żytni razowy 50.00g 2. Chleb wieloziarnisty 50.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Szynka gotowana 60.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II śniadanie: Chrupki kukurydziane 30.00g		
Podwieczorek: Marchew súpki 100.00g		
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2175,4 kcal; **Białko:** 96,9 g; **Węglowodany:** 274,15 g; w tym **Cukry:** 53,66 g; **Tłuszcze:** 83,4 g; **NKT:** 22 g; **Błonnik:** 29,81 g; **Sól:** 4,91 g