

JADŁOSPIS 11.03.2026r. - 20.03.2026r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Środa, 2026-03-11		
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 90.00g 7. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 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%, Mieszanka 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. Mieszanka 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. Ciasto drożdżowe 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 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: 2157,9 kcal; **Białko:** 101,5 g; **Węglowodany:** 312,6 g; w tym **Cukry:** 74,53 g; **Tłuszcze:** 61,5 g; **NKT:** 17,9 g; **Błonnik:** 26,05 g; **Sól:** 5,86 g

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-03-12		
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. Szynka z piersi kurczaka 50.00g 5. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Pomidor 100.00g 7. Miód pszczeli 30.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Mieszananka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ziemniaki średnio 7%, Brokuły 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1% 2. Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego pieczona 90.00g składniki: Wieprzowina łopatką 36%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 36%, Bulki pszenne zwykłe 14% , Jaja kurze całe 5% , Bulka tarta 5% , Olej rzepakowy uniwersalny 4% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka ze świeżych warzyw 170.00g składniki: Marchew 59%, Jabłko 29%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 12% 5. Wafle ryżowe naturalne 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: 2161,8 kcal; **Białko:** 89,6 g; **Węglowodany:** 337,75 g; w tym **Cukry:** 59,63 g; **Tłuszcze:** 54,9 g; **NKT:** 12,6 g; **Błonnik:** 20,87 g; **Sól:** 6,87 g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-03-13		
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. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Jabłko 150.00g 6. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Róża ponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 7. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 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. Pulpety rybne 120.00g pieczone składniki: miruna 77%, bułki pszenne zwykłe 15% , Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 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. 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: 2003,9 kcal; **Białko:** 79,7 g; **Węglowodany:** 304,61 g; w tym **Cukry:** 89,02 g; **Tłuszcze:** 57,6 g; **NKT:** 10,6 g; **Błonnik:** 26,31 g; **Sól:** 3,51 g

Dzień: 4 -Sobota, 2026-03-14		
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. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee] 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa ziemniaczana zabielenia 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% 2. Kasza jęczmienna perłowa 140.00g 3. Gulasz mięsny z warzywami 230g duszony składniki: Wieprzowina szynka surowa 26%, Marchew 26%, Brokuł mrożony 26%, Mieszanina mrożonych warzyw 7 składnikowa 22% 4. Surówka 170.00g składniki: Marchew 59%, kalafior 29%, bułka tarta 6%, margaryna MR słynne 6% 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. Parówki jędyneczki indykpol 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 100.00g 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: 2124 kcal; **Białko:** 83,6 g; **Węglowodany:** 314,46 g; **w tym Cukry:** 57,33 g; **Tłuszcze:** 65 g; **NKT:** 19 g; **Błonnik:** 26,98 g; **Sól:** 4,41 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-03-15		
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: Mix sałat [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 64%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 36% 5. Banan 120.00g 6. Wafle ryżowe naturalne 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 100.00g 6. 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: 2237,5 kcal; **Białko:** 107,6 g; **Węglowodany:** 313,68 g; **w tym Cukry:** 86,52 g; **Tłuszcze:** 65,6 g; **NKT:** 19,1 g; **Błonnik:** 19,3 g; **Sól:** 6,12 g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-03-16		
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 82% tł. 10.00g 4. Pasztet drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 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. Chąłka 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 100.00g 5. 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: 2237,1 kcal; **Białko:** 85,6 g; **Węglowodany:** 334,22 g; w tym **Cukry:** 84,23 g; **Tłuszcze:** 67,4 g; **NKT:** 15,1 g; **Błonnik:** 24,81 g; **Sól:** 4,1 g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-03-17		
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. Parówki jedynečki Indykpol Premium 60.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Jabłko 150.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa jarzynowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Makaron bezjajeczny 10% , Marchew 10%, Kalafior 10%, Brokuły 10%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 4% , Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0% 2. Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatką 33%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 33%, Bułki pszenne zwykłe 13% , Marchew 13%, Jaja kurze całe 5% , Pietruszka liści 1% 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: pomidor 120.00g 6. Herbatniki 40.00g 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. 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: 2298,6 kcal; **Białko:** 100,4 g; **Węglowodany:** 342,79 g; **w tym Cukry:** 87,5 g; **Tłuszcze:** 64,2 g; **NKT:** 17,4 g; **Błonnik:** 26,31 g; **Sól:** 6,32 g

Dzień: 8 - Środa, 2026-03-18		
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 rosołowa 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 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: 2239,7 kcal; **Białko:** 88 g; **Węglowodany:** 322,05 g; **w tym Cukry:** 96,09 g; **Tłuszcze:** 71,5 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 22,21 g; **Sól:** 3,76 g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-03-19		
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. 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%, Bazyliia 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. Wafle ryżowe naturalne 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. Parówki jedyneczki indykpol 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45% , Cukier 4 %, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2170,9 kcal; **Białko:** 93 g; **Węglowodany:** 312,95 g; **w tym Cukry:** 75,67 g; **Tłuszcze:** 66,7 g; **NKT:** 18,4 g; **Błonnik:** 26,95 g; **Sól:** 5,53 g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-03-20		
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 100.00g 7. 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. 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: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2331,2 kcal; **Białko:** 99,9 g; **Węglowodany:** 340,97 g; **w tym Cukry:** 76,53 g; **Tłuszcze:** 68 g; **NKT:** 11,1 g; **Błonnik:** 22,56 g; **Sól:** 4,55 g