

JADŁOSPIS 10.04.2026r. - 19.04.2026r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Piątek, 2026-04-10		
I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 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. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Pomidor 90.00g 6. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 7. Miód pszczeli 30.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, 	<ol style="list-style-type: none"> 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. 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% 	<ol style="list-style-type: none"> 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: kanapka z wędliną: chleb baltonowski 50.00g, masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Ser twarogowy półtłusty 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2200,7 kcal; **Białko:** 90,1 g; **Węglowodany:** 328,82 g; w tym **Cukry:** 75,93 g; **Tłuszcze:** 65 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 30,38 g; **Sól:** 4,82 g

Dzień: 2 - Sobota, 2026-04-11

I śniadanie	Obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none">Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13%Chleb baltonowski 75.00gMasło prawdziwe 82% tł. 10.00gParówkowa 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.]Ser twarogowy półtłusty 50.00gPomidor 100.00gHerbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	<ol style="list-style-type: none">Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Ziemniaki średnio 7%, Brokuły 5%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Marchew 3%, Pietruszka liście 1%, Koper ogrodowy 1%Sos mięsny do makaronu duszony 150.00g składniki: Wieprzowina łopatka 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%Makaron bez jajeczny świderki 90.00gMargaryna MR słynne 3.00gJabłko 150.00gKompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	<ol style="list-style-type: none">Chleb baltonowski 75.00gMasło prawdziwe 82% tł. 10.00gSzynka konserwowa drobiowa 60.00gPomidor 100.00gJogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00gHerbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:**Wartość energetyczna:** 2133,8 kcal; **Białko:** 89,4 g; **Węglowodany:** 302,64 g; **w tym Cukry:** 67,85 g; **Tłuszcze:** 66,8 g; **NKT:** 18 g; **Błonnik:** 18,18 g; **Sól:** 5,39 g

Dzień: 3 - Niedziela, 2026-04-12		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 45, Kakao 16% proszek 2%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Ogonówka 50.00g</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Miód pszczeli 30.00g</p> <p>7. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g</p> <p>8. Płatki owsiane 20.00g</p>	<p>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%</p> <p>2. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 86%, Bułka tarta 7%, Margaryna mr słyne 7%</p> <p>5. Pomarańcza 200.00g</p> <p>6. Chrupki kukurydziane 30.00g</p> <p>7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>8. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>9. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g</p> <p>10. Pierś gotowana z indyka 50.00g</p> <p>11. Kefir 2 % tłuszczu 250.00g</p> <p>12. Pomidor 100.00g</p> <p>13. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p>II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g Margaryna MR słyne 5.00g, Pierś gotowana z indyka 30.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2048,4 kcal; **Białko:** 84,8 g; **Węglowodany:** 324,85 g; w tym **Cukry:** 86,73 g; **Tłuszcze:** 50,8 g; **NKT:** 13,2 g; **Błonnik:** 23,85 g; **Sól:** 5,16 g

Dzień: 4 -Poniedziałek, 2026-04-13		
I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Płatki owsiane na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki owsiane 13%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Polędwica sopocka 60.00g</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Miód pszczeli 50.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanek mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Fasola szparagowa 11%, Ziemniaki średnio 11%, Marchew 10%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Pietruszka liście 0%, Mąka pszenna typ 500 0%</p> <p>2. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. Ziemniaki 280.00g</p> <p>4. Surówka z marchwi i jabłek 150.00g składniki: Marchew 68%, Jabłko 29%, Cukier 3%</p> <p>5. Drożdżówka z dżemem 100.00g</p> <p>6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Szynka wiejska 60.00g</p> <p>4. Serek wiejski lekki 150.00g</p> <p>5. Pomidor 100.00g</p> <p>6. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%</p>
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2263,5 kcal; **Białko:** 98,1 g; **Węglowodany:** 342,68 g; w tym **Cukry:** 68,85 g; **Tłuszcze:** 60,4 g; **NKT:** 16,8 g; **Błonnik:** 21,88 g; **Sól:** 5,84 g

Dzień: 5 - Wtorek, 2026-04-14

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 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. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Pierś gotowana z indyka 50.00g 6. Pomidor 90.00g 7. Miód pszczeli 50.00g 8. Mix sałat 10.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Różyczka, Radichio rosso, Indivia frisee] 9. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%, 	<ol style="list-style-type: none"> 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. Udka z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Banan 120.00g 5. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Kalafior mrożony 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR słynne 6% 6. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 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 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: 2238,5 kcal; **Białko:** 94,8 g; **Węglowodany:** 326,29 g; **w tym Cukry:** 73,47 g; **Tłuszcze:** 67,3 g; **NKT:** 17,5 g; **Błonnik:** 26,09 g; **Sól:** 6,66 g

Dzień: 6 - Środa, 2026-04-15

I śniadanie	obiad	kolacja
<p>1. Makaron na mleku 2% 400.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10%</p> <p>2. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>4. Parówki jedynecki premium 60.00g</p> <p>5. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g</p> <p>6. Pomidor 100.00g</p> <p>7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>	<p>1. Krupnik jęczmienny na mięsie drobiowym 400.00g składniki: Woda wodociągowa 48%, Marchew 13%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Kasza jęczmienna perłowa 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Koper ogrodowy 3%</p> <p>2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g</p> <p>3. Ryba z pieca 120.00g składniki: Miruna 95%, Cytryna 5%, Sól biała 0%</p> <p>4. Ziemniaki 280.00g</p> <p>5. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Brokuł mrożony 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna MR słynne 6%</p> <p>6. Jabłko 150.00g</p> <p>7. Chrupki kukurydziane 25.00g</p> <p>8. Kompot ze świeżych 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%</p>	<p>1. Chleb baltonowski 75.00g</p> <p>2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g</p> <p>3. Paszтет drobiowy podlaski 50.00g</p> <p>4. Pomidor 100.00g</p> <p>1. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,</p>
<p>II kolacja: Kefir 2% tłuszczu 250.00g</p>		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2059,4 kcal; **Białko:** 78,8 g; **Węglowodany:** 315,28 g; w tym **Cukry:** 86,13 g; **Tłuszcze:** 59 g; **NKT:** 16,2 g; **Błonnik:** 24,35 g; **Sól:** 4,44 g

Dzień: 7 - Czwartek, 2026-04-16		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> 1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka 50.00g 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Płatki owsiane błyskawiczne 30.00g 7. Miód pszczele 30.00g 8. Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> 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 duszone 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja 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. Mandarynki 130.00g 6. Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia fri-see], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 7. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 8. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> 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 70.00g 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, Margaryna MR słynne 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: 2240,5 kcal; **Białko:** 95,2 g; **Węglowodany:** 327,45 g; w tym **Cukry:** 89,32 g; **Tłuszcze:** 65,8 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 21,58 g; **Sól:** 5,24 g

Dzień: 8 - Piątek, 2026-06-17

I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none">1. Kasza manna na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Kasza manna 10%2. Chleb baltonowski 75.00g3. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100%5. Dżem owocowy niskosłodzony 30.00g6. Pomidor 90.00g7. 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%,	<ol style="list-style-type: none">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. Ciasto drożdżowe 60.00g5. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	<ol style="list-style-type: none">1. Chleb baltonowski 75.00g2. Masło prawdziwe 2% tł. 10.00g3. Ser twarogowy półtłusty 100.00g4. Pomidor 100.00g5. 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:** 2243,6 kcal; **Białko:** 93,6 g; **Węglowodany:** 326,53 g; w tym **Cukry:** 79,57 g; **Tłuszcze:** 67,5 g; **NKT:** 18,5 g; **Błonnik:** 22,23 g; **Sól:** 3,15 g

Dzień: 9 - Sobota, 2026-06-18		
I śniadanie	obiad	kolacja
<ol style="list-style-type: none"> Kawa inka na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 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 ostonka wieprzowa.] Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g Pomidor 50.00g Jabłko 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> Zupa chłopska 400.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Ziemniaki średnio 20%, Marchew 10%, Mąka pszenna typ 500 8%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jaja kurze całe 1%, Przyprawa Jarzynka 0%, Majeranek suszony 0% Filet z piersi kurczaka duszony w ziołach 120.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 95%, Mąka pszenna typ 500 5%, Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0% Ryż biały 90.00g Margaryna MR słynne 3.00g Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bułka tarta 7%, Margaryna MR Słynne 7% Pomarańcza 120.00g Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g Szynka z piersi kurczaka 50.00g Pomidor 100.00g Bawarka 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 45%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2014,6 kcal; **Białko:** 87,7 g; **Węglowodany:** 315,4 g; **w tym Cukry:** 82,37 g; **Tłuszcze:** 50 g; **NKT:** 13 g; **Błonnik:** 24,34 g; **Sól:** 5,31 g

Dzień: 10 - Niedziela, 2026-06-19		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94% , Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 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. Pomidor 100.00g	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. Szyнка duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wierzbowa szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, Bułka tarta 7% , Margaryna MR słynne 6% 5. Banan 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. Szyнка gotowana 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: 2206,3 kcal; **Białko:** 93,9 g; **Węglowodany:** 291,69 g; w tym **Cukry:** 83,74 g; **Tłuszcze:** 78,5 g; **NKT:** 21,6 g; **Błonnik:** 21,74 g; **Sól:** 3,98 g