

JADŁOSPIS 29.07.2026r. – 07.08.2026r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Środa, 2026-07-29		
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 jedynechki indykpol premium 64.00g 5. Pomidor 100.00g 6. 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 pszen-na typ 500 5% , Zioła prowansalskie 0%, Bazylia suszona 0% 3. Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 80.00g 4. Ryż biały 90.00g 5. Margaryna MR Słynne (mleko) 3.00g 6. Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 7% 7. Morele 100.00g 8. Ciasto drożdżowe 50.00g 9. 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: 2220,3 kcal; **Białko:** 97,9 g; **Węglowodany:** 330,17 g; **w tym Cukry:** 72,85 g; **Tłuszcze:** 62,1 g; **NKT:** 17,5 g; **Błonnik:** 25,6 g; **Sól:** 5,67 g

Dzień: 2 - Czwartek, 2026-07-30		
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. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Pomidor 100.00g 6. Miód pszczeli 30.00g 7. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	1. Zupa brokułowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Mieszanaka 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. 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: 2180,8 kcal; **Białko:** 85,8 g; **Węglowodany:** 337,77 g; **w tym Cukry:** 59,16 g; **Tłuszcze:** 58,9 g; **NKT:** 12,7 g; **Błonnik:** 22,03 g; **Sól:** 5,98 g

Dzień: 3 - Piątek, 2026-07-31		
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 50.00g 3. Chalka 50.00g 4. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Dżem truskawkowy niskosłodzony 30.00g	1. Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 66%, Marchew 13%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 10%, Ryż biały 8%, Porcja rosółowa z kurczaka 3%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, mąka pszenna typ 500 0% , Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0% 2. Pulpety rybne pieczone 100.00g składniki: miruna 77% , bułki pszenne zwykłe 15% , jaja kurze całe 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. Brzoskwinia 85.00g 6. Wafle ryżowe 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. Serek wiejski lekki Piątek (mleko) 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 soltysa 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: 2187,9 kcal; **Białko:** 99,7 g; **Węglowodany:** 328,2 g; w tym **Cukry:** 103,11 g; **Tłuszcze:** 58,4 g; **NKT:** 14,2 g; **Błonnik:** 24,95 g; **Sól:** 4,48 g

Dzień: 4 -Sobota, 2026-08-01		
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 100.00g 6. 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 jedynećki 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: 2237,6 kcal; **Białko:** 91,2 g; **Węglowodany:** 325,16 g; **w tym Cukry:** 66,57 g; **Tłuszcze:** 69,5 g; **NKT:** 21,7 g; **Błonnik:** 26,97 g; **Sól:** 4,62 g

Dzień: 5 - Niedziela, 2026-08-02		
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. Pierś gotowana z indyka 50.00g 5. Miód pszczeli 30.00g 6. 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. Musiak owocowy - mus jabłko-banan (100g) Sokpol - Koncentraty Sp. z o.o. 100.00g [składniki: Mus jabłko banan częściowo z soku zagęszczonego. Wzbogacony w witaminę C. Produkt pasteryzowany. Bez dodatku cukru - zawiera naturalnie występujące cukry. Składniki: przecier jabłkowy (49,9%), przecier bananowy (45%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku jabłkowego (5%), witamina C (kwas L-askorbinowy).] 6. Wafle ryżowe 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. Serek wiejski naturalny 200.00g 6. Pomidor 100.00g 7. 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 , 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: 2136,5 kcal; **Białko:** 103,4 g; **Węglowodany:** 297,43 g; **w tym Cukry:** 74,02 g; **Tłuszcze:** 63,3 g; **NKT:** 17,7 g; **Błonnik:** 18,54 g; **Sól:** 6 g

Dzień: 6 - Poniedziałek, 2026-08-03		
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. 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 100.00g 6. Dżem wiśniowy niskosłodzony 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. Arbuz 150.00g 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. Ogonówka 50.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata czarna 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: 2023,9 kcal; **Białko:** 88,7 g; **Węglowodany:** 284,53 g; w tym **Cukry:** 91,29 g; **Tłuszcze:** 64,2 g; **NKT:** 16,5 g; **Błonnik:** 23,68 g; **Sól:** 4,58 g

Dzień: 7 - Wtorek, 2026-08-04		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło prawdziwe 82% tł. 10.00g 3. Parówki jedynecki Indykpol Premium 60.00g 4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 5. Płatki owsiane błyskawiczne 30.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Jabłko 150.00g 8. Herbata czarna 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%,	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. Pulpety z mięsa mieszanego gotowane 100.00g składniki: Wieprzowina łopatka 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 swojski gotowany 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 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, Schab swojski gotowany 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2249,8 kcal; Białko: 109 g; Węglowodany: 305,05 g; w tym Cukry: 84,79 g; Tłuszcze: 71,4 g; NKT: 17,8 g; Błonnik: 24,95 g; Sól: 5,34 g

Dzień: 8 - Środa, 2026-08-05		
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 100.00g 8. 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 łopatka 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. Musiak owocowy - mus jabłko-banan-truskawka (100g) Sokpol - Koncentraty Sp. z o.o. 100.00g [składniki: Mus jabłko banan truskawka częściowo z soku zagęszczonego. Wzbogacony w witaminę C. Produkt pasteryzowany. Bez dodatku cukru - zawiera naturalnie występujące cukry. Składniki: przecier jabłkowy (40%), przecier bananowy (39,9%), przecier truskawkowy (15%), sok jabłkowy z zagęszczonego soku jabłkowego (5%), witamina C (kwas L-askorbinowy).] 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: 2228,3 kcal; **Białko:** 88 g; **Węglowodany:** 319,34 g; **w tym Cukry:** 94,7 g; **Tłuszcze:** 71,1 g; **NKT:** 17,2 g; **Błonnik:** 20,67 g; **Sól:** 3,76 g

Dzień: 9 - Czwartek, 2026-08-06		
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. Pasztet drobiowy podlaski DROSED (mleko, soja, pszenica) 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Jabłko 150.00g 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%, 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. Brzoskwinia 85.00g 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 jedynechki indykpol 60.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2159 kcal; **Białko:** 87,2 g; **Węglowodany:** 302,65 g; **w tym Cukry:** 73,3 g; **Tłuszcze:** 72,9 g; **NKT:** 19,5 g; **Błonnik:** 28,43 g; **Sól:** 5,19 g

Dzień: 10 - Piątek, 2026-08-07		
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. 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%, Olej rzepakowy uniwersalny 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: 2395,8 kcal; **Białko:** 106,6 g; **Węglowodany:** 350,08 g; **w tym Cukry:** 82,63 g; **Tłuszcze:** 68,8 g; **NKT:** 11,3 g; **Błonnik:** 25,19 g; **Sól:** 6,04 g