

JADŁOSPIS 08.08.2026r. - 17.08.2026r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW

Dzień: 1 - Sobota, 2026-08-08		
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. Polędwica sopocka 50.00g 6. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 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%, Mieszanina 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% 2. Filet z kurczaka duszony w sosie pomidorowym 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 88%, Koncentrat pomidorowy 30% 9%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Przyprawa Jarzynka 1% 3. Ryż 120.00g 4. Warzywa gotowane 160.00g składniki: Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7%, 5. Jabłko 150.00g 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. Pierś gotowana z indyka premium 60.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z płatkami owsianymi 30.00g		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2258,7 kcal; **Białko:** 100,9 g; **Węglowodany:** 364,87 g; **w tym Cukry:** 51,93 g; **Tłuszcze:** 51,5 g; **NKT:** 12,6 g; **Błonnik:** 34,31 g; **Sól:** 6,67 g

Dzień: 2 - Niedziela, 2026-08-09		
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. Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 7. Pomidor 100.00g	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. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g 3. Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4% , Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Ziemniaki 280.00g 5. Warzywa gotowane 150.00g składniki Kalafior mrożony 87%, Bulka tarta 7% , Margaryna mr słynne 6% 6. Grejpfrut 120.00g 7. Chrupki kukurydziane 25.00g 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. Ogonówka 50.00g 5. Ser żółty 30.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98% , Kawa INKA 2%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2171,3 kcal; **Białko:** 95,1 g; **Węglowodany:** 269,61 g; w tym **Cukry:** 62,06 g; **Tłuszcze:** 86,4 g; **NKT:** 25,7 g; **Błonnik:** 32,61 g; **Sól:** 5,12 g

Dzień: 3 - Poniedziałek, 2026-08-10		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kasza manna na mleku 2% 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. Paszтет drobiowy podlaski 50.00g 6. Ogórek 50.00g 7. Pomidor 100.00g 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszaneczka 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 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurcze całe 6% 3. Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 4. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g 5. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% 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 konserwowa drobiowa 60.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Wafle ryżowe naturalne 30.00g		
II śniadanie: Gruszka 130.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g, Maliny 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2345,4 kcal; **Białko:** 89,1 g; **Węglowodany:** 370,83 g; **w tym Cukry:** 56,01 g; **Tłuszcze:** 63,3 g; **NKT:** 15,2 g; **Błonnik:** 32,23 g; **Sól:** 5,18 g

Dzień: 4 - Wtorek, 2026-08-11		
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. Parówki jedynećki premium 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Rosół z makaronem 350.00g 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%, Papryka czerwona mielona słodka 0%, Papryka czerwona mielona ostra 0%, Pieprz czarny mielony 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Surówka mix sałat 45.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 5. Brzoskwinia 85.00g 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. Pasta z ryby pieczonej z warzywami 95g składniki Ryba z pieca 63% (składniki: Mi-run 95% , Cytryna 5%, Sól biała 0%), Marchew 31%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 5. Pomidor 100.00g 6. Kefir 2%tłuszczu 250.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: Maślanka naturalna 250.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2185,3 kcal; **Białko:** 101,8 g; **Węglowodany:** 282,51 g; w tym **Cukry:** 50,63 g; **Tłuszcze:** 77,6 g; **NKT:** 19 g; **Błonnik:** 25,23 g; **Sól:** 5,14 g

Dzień: 5 - Środa, 2026-08-12		
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. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	1. Zupa jarzynowa 400.00g składniki: Ziemniaki średnio 42%, Kalafior 12%, Pomidor 12%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 6%, Seler korzeniowy 4% , Por 4%, Kapusta biała 4%, Pietruszka korzeń 3%, Mąka pszenna typ 500 1% , Pietruszka liście 1% 2. Pieczeń rzymska pieczona 100.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 67%, Bulki pszenne zwykłe 13% , Jaja kurze całe 10% , Bulka tarta 10% , Pieprz czarny mielony 1%, Sól biała 0% 3. Sos pomidorowy 20.00g składniki: Koncentrat pomidorowy 30% 75%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Mąka pszenna typ 500 10% , Cukier 2%, Sól biała 0%, Bazylia suszona 0% 4. Kasza jęczmienna perłowa 90.00g 5. Margaryna mr słynne 3.00g 6. Marchew oprószana 150.00g składniki: Marchew 87%, Bulka tarta 7% , Margaryna MR Słynne 7% 7. Gruszka 130.00g 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. Szynka gotowana 50.00g 5. Ser żółty 30.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g , Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: Pomarańcza 120.00g, Wafle ryżowe naturalne 30.00g		
Podwieczorek: Seler naciowy słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2452,2 kcal; **Białko:** 96,8 g; **Węglowodany:** 357,53 g; **w tym Cukry:** 50,82 g; **Tłuszcze:** 79,2 g; **NKT:** 23,2 g; **Błonnik:** 39 g; **Sól:** 5,82 g

Dzień: 6 - Czwartek, 2026-08-13		
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. Pasztet drobiowy podlaski (mleko, soja, pszenica) 50.00g 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 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. Szynka duszona w sosie własnym 120.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa Jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Grejpfrut 120.00g 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. Szynkówka wieprzowa 50.00g 5. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chrupki kukurydziane 30.00g		
II śniadanie: Kefir 2% tłuszczu 250.00g		
Podwieczorek: Jabłko 150.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2252,8 kcal; **Białko:** 97,6 g; **Węglowodany:** 280,33 g; w tym **Cukry:** 64,01 g; **Tłuszcze:** 89,6 g; **NKT:** 22,5 g; **Błonnik:** 33,12 g; **Sól:** 5,31 g

Dzień: 7 - Piątek, 2026-08-14		
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. Ser twarogowy półtłusty 70.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 8. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	9. Zupa kalafiorowa z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 45%, Kalafior 20%, Marchew 13%, Makaron pełnoziarnisty bez jajeczny S 10% , Porcja rosółowa z kurczaka 5%, Pietruszka korzeń 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 2% , Mąka pszenna typ 500 1% 10. Ryba z pieca 100.00g składniki: Miruna 95% , Cytryna 5%, Sól biała 0% 11. Ziemniaki 280.00g 12. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, Bulka tarta 7% , Margaryna mr słynne 6% 13. Nektarynka 115.00g 14. Wafle ryżowe naturalne 30.00g 15. 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 jaja 120.00g składniki: Jaja gotowane 83% składniki: Jaja kurze całe 100% , Margaryna mr słynne 17% 5. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 6. Pomidor 100.00 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Sok pomidorowy 250.00g		
II śniadanie: budyń śmietankowy 25.00g [składniki: cukier, skrobia ziemniaczana, skrobia kukurydziana, aromat, barwnik (kurkumina)], Mleko spożywcze 2% tłuszczu 175.00g , Maliny 100.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2232,6 kcal; **Białko:** 101 g; **Węglowodany:** 307,85 g; **w tym Cukry:** 66,21 g; **Tłuszcze:** 74,4 g; **NKT:** 22,1 g; **Błonnik:** 36,25 g; **Sól:** 5,56 g

Dzień: 8 - Sobota, 2026-08-15		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Pierś gotowana z indyka 50.00g - Pomidor 100.00g	Zupa ziemniaczana zabieleną 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% Spaghetti z mięsa wieprzowego 220.00g składniki: Makaron bezjajeczny (mąka pszenna) 41%, Wieprzowina szynka surowa 36%, Marchew 18%, Koncentrat pomidorowy 30% 5%, Przyprawa Jarzynka 0%, Bazylia suszona 0% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g - Gruszka 130.00g - 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 Ogonówka 60.00g - Pomidor 100.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kawa INKA 2%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Margaryna MR słynne 5.00g, Szynka z piersi kurczaka 30.00g		
II śniadanie: Koktajl owocowo-warzywny 250.00g składniki: Woda do picia 100.00g, Seler naciowy 100.00g, Jabłko 50.00g		
Podwieczorek: Grejpfrut 120.00g, Chrupki kukurydziane 25.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2102,9 kcal; **Białko:** 100 g; **Węglowodany:** 291,49 g; **w tym Cukry:** 60,04 g; **Tłuszcze:** 65,9 g; **NKT:** 16,6 g; **Błonnik:** 28,6 g; **Sól:** 6,03 g

Dzień: 9 - Niedziela, 2026-08-16		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 98%, Kakao 16% proszek 2% Chleb żytni razowy 50.00g Chleb wieloziarnisty 50.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g - 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.] - Pomidor 100.00g	Rosół z makaronem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% Pulpety rybne 100.00g składniki: miruna 77%, bulki pszenne zwykłe 15%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% - Ziemniaki 280.00g - Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, Margaryna mr słynne 7%, Bulka tarta 6% - 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 Polędwica sopocka 50.00g - Pomidor 100.00g Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: Jabłko 150.00g		
Podwieczorek: Chrupki kukurydziane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2100,1 kcal; **Białko:** 101 g; **Węglowodany:** 295,96 g; **w tym Cukry:** 50,69 g; **Tłuszcze:** 63,1 g; **NKT:** 16,3 g; **Błonnik:** 28,15 g; **Sól:** 5,87 g

Dzień: 10 - Poniedziałek, 2026-08-17		
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. Parówki jedynecki premium 60.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, Herbata czarna 1%	8. Zupa koperkowa z ryżem 400.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 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% 9. Schab duszony 120.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Bazylia suszona 1%, Majeranek suszony 0%, Sól biała 0% 10. Ziemniaki 280.00g 11. Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 12. Brzoskwinia 85.00g 13. 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 kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		
II śniadanie: Maliny 100.00g, Chrupki kukurydziane 25.00g		
Podwieczorek: Marchew słupki 100.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2126,3 kcal; **Białko:** 91,6 g; **Węglowodany:** 288,72 g; **w tym Cukry:** 38,58 g; **Tłuszcze:** 75,2 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 36,02 g; **Sól:** 5,09 g