

JADŁOSPIS 17.09.2026r. - 26.09.2026r.
DIETA ŁATWOSTRAWNA

Dzień: 1 - Czwartek, 2026-09-17		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g - Polędwica sopocka 50.00g Ser twarogowy półtłusty 70.00g - Pomidor 100.00g	Zupa pomidorowa z ryżem niezabielana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Por 5%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 5%, Koncentrat pomidorowy 30% 1%, Ryż biały 1%, Cebula 1%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0% Jogurt naturalny 2% tłuszczu 20.00g Bitki wieprzowe duszone 120.00g składniki: Wieprzowina łopatka 92%, Mąka pszenna typ 500 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% - Ziemniaki 280.00g - Warzywa gotowane 160.00g składniki Brokuły mrożone 31%, Kalafior mrożony 31%, Marchew 31%, Bulka tarta 7%, - Pomarańcza 200.00g Chalka 50.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Pierś gotowana z indyka premium 60.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z płatkami owsianymi 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2077,3 kcal; **Białko:** 89,3 g; **Węglowodany:** 293,37 g; **w tym Cukry:** 87,36 g; **Tłuszcze:** 66,3 g; **NKT:** 18,1 g; **Błonnik:** 25,39 g; **Sól:** 4,92 g

Dzień: 2 - Piątek, 2026-09-18		
I śniadanie	obiad	kolacja
Ryż na mleku 2% tłuszczu 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Ryż biały 10% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Pomidor 100.00g - Jabłko 150.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	Zupa z fasoli szparagowej 400.00g składniki: Woda wodociągowa 53%, Mieszanka 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% Makaron z białym serem 220.00g składniki: Makaron bez jajeczny 62%, Ser twarogowy półtłusty 31%, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 8% - Banan 120.00g Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g - Wafle ryżowe naturalne 30.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 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% - Pomidor 100.00g - Herbata czarna z cukrem 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: 2367,4 kcal; **Białko:** 84,3 g; **Węglowodany:** 361,62 g; w tym **Cukry:** 96,56 g; **Tłuszcze:** 69,7 g; **NKT:** 14,8 g; **Błonnik:** 22,01 g; **Sól:** 2,99 g

Dzień: 3 - Sobota, 2026-09-19		
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% tłuszczu 10.00g 4. Paszтет drobiowy podlaski 50.00g 5. Jabłko 150.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	8. Zupa ziemniaczana zabiellana 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 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% 9. Pulpety z mięsa wieprzowego 80.00g składniki: Wieprzowina łopatka 78%, Bułki pszenne zwykłe 16%, Jaja kurze całe 6% Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 10. Sos koperkowy 30.00g składniki: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 44%, Koper ogrodowy 28%, Mąka pszenna typ 500 28% 11. Kasza jęczmienna perłowa kupiec 120.00g 12. Surówka ze świeżych warzyw 150.00g, składniki: Marchew 67%, Jabłko 33% 13. Herbatniki 50.00g 14. 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% tłuszczu 10.00g 3. Szynka konserwowa drobiowa 60.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna z cukrem 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: 2289,5 kcal; **Białko:** 82,5 g; **Węglowodany:** 355,07 g; w tym **Cukry:** 85,21 g; **Tłuszcze:** 64,1 g; **NKT:** 15,8 g; **Błonnik:** 19,25 g; **Sól:** 4,91 g

Dzień: 4 - Niedziela, 2026-09-20		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Parówki jedynecki premium 60.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g	7. Rosół z makaronem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 60%, Marchew 15%, Kurczak tuszka 13%, Makaron dwujajeczny 10%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1% 8. Udko z kurczaka gotowane 150.00g składniki: Mięso z ud kurczaka ze skórą 100%, Przyprawa jarzynka 0% 9. Ziemniaki średnio 280.00g 10. Surówka mix sałat 42.00g składniki: Mix sałat 83% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee], Olej rzepakowy uniwersalny 17% 11. Musiak owocowy - mus jabłko-banan-truskawka (100g) Sok-pol - 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).] 12. 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% tłuszczu 10.00g 3. Polędwica sopocka 60.00g 4. Serek wiejski naturalny 200.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Polędwica sopocka 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2147,9 kcal; **Białko:** 105,5 g; **Węglowodany:** 264,21 g; **w tym Cukry:** 82,96 g; **Tłuszcze:** 78,2 g; **NKT:** 15,4 g; **Błonnik:** 17,59 g; **Sól:** 5,25 g

Dzień: 5 - Poniedziałek, 2026-09-21		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Makaron na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 90%, Makaron bez jajeczny 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g 4. Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% 5. Pomidor 100.00g 6. Pomarańcza 200.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%	1. Zupa jarzynowa 400.00g składniki: Woda wodociągowa 49%, Ziemniaki średnio 13%, Marchew 10%, Fasola szparagowa 10%, Mieszananka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 8%, Kalafior 5%, Brokuły mrożone 5%, Mąka pszenna typ 500 0%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0% 2. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 15.00g 3. Pieczeń rzymska z mięsa mieszanego 90.00g składniki: Wieprzowina łopatka 36%, Wołowina pieczeń 36%, Bulki pszenne zwykłe 14%, Jaja kurze całe 5%, Bulka tarta 5%, Olej rzepakowy uniwersalny 4% 4. Kasza jęczmienna perłowa 120.00g 5. Warzywa gotowane 160.00g składniki: Marchew 88%, Bulka tarta 6%, Margaryna mr słynne 6% 6. Drożdżówka z dżemem 100.00g 7. Jabłko 150.00g 8. 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% tłuszczu 10.00g 3. Szynka gotowana 50.00g 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g z Płatkami owsianymi 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2447,7 kcal; **Białko:** 89,7 g; **Węglowodany:** 390,33 g; **w tym Cukry:** 97,16 g; **Tłuszcze:** 64,2 g; **NKT:** 16,7 g; **Błonnik:** 25,44 g; **Sól:** 4,69 g

Dzień: 6 - Wtorek, 2026-09-22		
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% tłuszczu 10.00g 4. Pierś gotowana z indyka premium 50.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Mix sałat 35.00g [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: Roszponka, Radichio rosso, Indivia frisee] 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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. Ryba pieczona 110.00g składniki: Miruna mrożona 91%, Olej rzepakowy uniwersalny 9% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Buraczki czerwone z jabłkiem 150.00g składniki: Burak 61%, Jabłko 34%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% 5. Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g 6. 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).] 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% tłuszczu 10.00g 3. Szynkówka wieprzowa 50.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Pomidor 100.00g 6. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tłuszczu 5.00g, Jaja gotowane 50.00g składniki: Jaja kurze całe 100%		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2109,2 kcal; **Białko:** 99,7 g; **Węglowodany:** 291,73 g; **w tym Cukry:** 84,41 g; **Tłuszcze:** 66,3 g; **NKT:** 13,8 g; **Blonnik:** 26,68 g; **Sól:** 5,38 g

Dzień: 7 - Środa, 2026-09-23		
I śniadanie	obiad	Kolacja
1. Kawa inka na mleku 2% bez cukru 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kawa INKA 2% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tłuszczu 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 owocowy niskosłodzony 70.00g	1. Zupa ziemniaczana zabieleną 400.00g składniki: Woda wodociągowa 63%, Ziemniaki średnio 13%, Mieszaneczka mrożonych warzyw 7 składnikowa S 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. Szynka w sosie własnym 130.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 94%, Olej rzepakowy uniwersalny 6%, Przyprawa jarzynka 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Mieszaneczka mrożonych warzyw 7 składnikowa 87%, Bulka tarta 7%, Margaryna mr słynne 6% 5. Ciasto drożdżowe 50.00g 6. Pomarańcza 200.00g 7. Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	1. Chleb baltonowski 75.00g 2. Masło polskie mlekovita 10.00g 3. Schab swojski gotowany 60.00g 4. Jogurt naturalny 2% tłuszczu 150.00g 5. Płatki owsiane 30.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Chleb baltonowski 50.00g, Masło prawdziwe 82% tł. 5.00g, Pierś gotowana gotowana z indyka premium 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2346,1 kcal; **Białko:** 91,9 g; **Węglowodany:** 311,95 g; **w tym Cukry:** 91,98 g; **Tłuszcze:** 85,9 g; **NKT:** 22,6 g; **Błonnik:** 21,23 g; **Sól:** 5,76 g

Dzień: 8 - Czwartek, 2026-09-24		
I śniadanie	obiad	kolacja
Kakao naturalne na mleku 2% z cukrem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 94%, Cukier 4%, Kakao 16% proszek 2% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g - Szynka wiejska 50.00g Jaja gotowane 100.00g składniki: Jaja kurze całe 100% - Miód pszczele 30.00g - Jabłko 150.00g	Zupa koperkowa z ziemniakami 400.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Ziemniaki średnio 15%, Marchew 13%, Mieszanka mrożonych warzyw 7 składnikowa 13%, Porcja rosółowa z kurczaka 4%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 3%, Koper ogrodowy 1%, Mąka pszenna typ 500 1% Spaghetti z mięsem drobiowym 220.00g składniki: Makaron bez jajeczny 41%, Mięso z piersi kurczaka bez skóry 37%, Marchew 17%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Bazylia suszona 0%, Majeranek suszony 0% - Jabłko 150.00g Jogurt owocowy 1.5% tłuszczu 150.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Ogonówka 60.00g Ser twarogowy półtłusty 50.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna z cukrem 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: 2028,4 kcal; **Białko:** 99,9 g; **Węglowodany:** 285,01 g; **w tym Cukry:** 96,52 g; **Tłuszcze:** 58,3 g; **NKT:** 15,7 g; **Błonnik:** 18,31 g; **Sól:** 3,94 g

Dzień: 9 - Piątek, 2026-09-25		
I śniadanie	obiad	kolacja
1. Zacierka na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tluszczu 90%, Zacierka jajeczna 10% 2. Chleb baltonowski 75.00g 3. Masło prawdziwe 82% tluszczu 10.00g 4. Ser twarogowy półtłusty 100.00g 5. Dżem owocowy niskosłodzony 50.00g 6. Pomidor 100.00g 7. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, 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. Pulpety rybne pieczone 100.00g składniki: miruna 77%, bulki pszenne zwykłe 15%, Jaja kurze całe (jaja) 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0% 3. Ziemniaki 280.00g 4. Warzywa gotowane 150.00g składniki: Fasolka szparagowa mrożona 87%, Margaryna mr słynne 7%, Bulka tarta 6% 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 882% tluszczu 10.00g 3. Salatka jarzynowa z jabłkiem tradycyjna 200.00g składniki: Ziemniaki średnio 33%, Marchew 27%, Jaja gotowane 17%, Jabłko 10%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Sól biała 0% 4. Pomidor 100.00g 5. Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 1%
II kolacja: Jogurt naturalny 2% tluszczu 150.00g, Płatki owsiane 30.00g		

Dobowa suma wartości kalorycznej i odżywczej diety:

Wartość energetyczna: 2257,8 kcal; **Białko:** 92,2 g; **Węglowodany:** 344,76 g; **w tym Cukry:** 78,82 g; **Tłuszcze:** 62,3 g; **NKT:** 14,9 g; **Błonnik:** 25,85 g; **Sól:** 3,55 g

Dzień: 10 - Sobota, 2026-09-26		
I śniadanie	obiad	kolacja
Płatki jaglane na mleku 2% 350.00g składniki: Mleko spożywcze 2% tłuszczu 87%, Płatki jaglane 13% Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 2% tłuszczu 10.00g - Szynka soltysa warmiok 50.00g [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.] Serek wiejski naturalny 200.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna z cukrem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 95%, Cukier 4%, Herbata czarna 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% Ryż z musem jabłkowym i jogurtem naturalnym 250.00g składniki: Jablka pieczone 44%, Ryż biały 40%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 9%, Cukier 2%, Galaretka o smaku truskawkowym 2%, Kisiel o smaku truskawkowym 2% - Banan 120.00g - Kompot ze świeżych jabłek 250.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, Jabłko 16%, Cukier 4%, Aronia 0%	Chleb baltonowski 75.00g Masło prawdziwe 82% tłuszczu 10.00g Pierś gotowana z indyka premium 50.00g Ser twarogowy półtłusty 100.00g - Pomidor 100.00g - Herbata czarna z cukrem 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: 2096,7 kcal; **Białko:** 91,6 g; **Węglowodany:** 332,77 g; **w tym Cukry:** 92,6 g; **Tłuszcze:** 48,6 g; **NKT:** 10,3 g; **Błonnik:** 19,6 g; **Sól:** 4,01 g