

03.01.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIA DANIE	Gruszka (130 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g)	Gruszka (130 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
OBIAD	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz zieleni angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Sos boloński (200 g: mięso mielone z szynki wieprzowej (40%), pomidory z puszek (38%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula (15%), olej rzepakowy (5%), czosnek (1%), pieprz, oregano, bazylija (1%))</p> <p>Makaron spaghetti ugotowany (200 g: semolina z pszenicy twardej)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kaliafor (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz zieleni angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (300 g: CIASTO: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%), FARSZ: szpinak (49%), ser twarogowy półtłusty (49%: mleko, kultury bakterii mlekowych), czosnek, duszony (1%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa (1%))</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kaliafor (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz zieleni angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (300 g: CIASTO: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%), FARSZ: szpinak (49%), ser twarogowy półtłusty (49%: mleko, kultury bakterii mlekowych), czosnek, duszony (1%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa (1%))</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kaliafor (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz zieleni angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Sos boloński (200 g: mięso mielone z szynki wieprzowej (40%), pomidory z puszek (38%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula (15%), olej rzepakowy (5%), czosnek (1%), pieprz, oregano, bazylija (1%))</p> <p>Makaron spaghetti pełnoziarnisty ugotowany (200 g: pełnoziarnista mąka z pszenicy durum, woda)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kaliafor (33%), brokuł (33%))</p> <p>Woda (200 g)</p>

<p style="text-align: center;">PODWIECZOREK</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p>
<p style="text-align: center;">KOLACJA</p>	<p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g) Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g) Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2215 kcal Białko: 92,2 g, tłuszcz: 70,8 g, węglowodany: 312,5, błonnik: 32,4 g, cukry proste 73,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g, sól: 3,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2274 kcal Białko: 100,9 g, tłuszcz: 67,2 g, węglowodany: 328,2 g, błonnik: 26,1 g, cukry proste 73,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g, sól: 3,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2232 kcal Białko: 100,9 g, tłuszcz: 62,4 g, węglowodany: 328,4 g, błonnik: 26,1 g, cukry proste 73,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,8 g, sól: 3,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2267 kcal Białko: 101 g, tłuszcz: 77,7 g, węglowodany: 305 g, błonnik: 42,5 g, cukry proste 59,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g, sól: 4,2 g</p>

03.01.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (15 g) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Zmiksowane płatki owsiane na mleku (350 g: mleko 2% tł. (73%), płatki owsiane (17%), dżem: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy (7%), masło extra (3%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIADANIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)
OBIAD	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (300 g: CIASTO: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%), FARSZ: szpinak (49%), ser twarogowy półtłusty (49%: mleko, kultury bakterii mlekowych), czosnek, duszony (1%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa (1%))</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (300 g: CIASTO: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%), FARSZ: szpinak (49%), ser twarogowy półtłusty (49%: mleko, kultury bakterii mlekowych), czosnek, duszony (1%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa (1%))</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zmiksowana zupa szczawiowa (500 g: bulion drobiowy (36%), ziemniaki (20%), szczaw (17%), marchew, pietruszka, seler, por (10%), mięso mielone z indyka (10%), kaszka ryżowa (mąka ryżowa 100%: 2%), mąka pszenna typ 500 (2%), śmietana 12% tł. (2%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Ziemniaki puree (415 g: ziemniaki gotowane (90%), mleko 2% tł. (6%), masło extra (6%))</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
	PODWIECZOREK	Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	Kisiel bez cukru (350 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))

KOLACJA	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (15 g) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Zmiksowana zupa szczawiowa (500 g: bulion drobiowy (36%), ziemniaki (20%), szczaw (17%), marchew, pietruszka, seler, por (10%), mięso mielone z indyka (10%), kaszka ryżowa (mąka ryżowa 100%: 2%), mąka pszenna typ 500 (2%), śmietana 12% tł. (2%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Chleb namoczony w mleku (220 g: mleko 2% tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2230 kcal Białko: 115,4 g, tłuszcz: 68,4 g, węglowodany: 300,3 g, błonnik: 29,2 g, cukry proste 75,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29,2 g, sól: 3,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2139 kcal Białko: 68,8 g, tłuszcz: 74,6 g, węglowodany: 317,3 g, błonnik: 23,9 g, cukry proste 93,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 30,6 g, sól: 1,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2240 kcal Białko: 94,3 g, tłuszcz: 77,7 g, węglowodany: 305,4 g, błonnik: 31,2 g, cukry proste 58,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g, sól: 1,8 g</p>

03.01.24	DIETA PODSTAWOWA DLA Kobiet W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA Kobiet W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA Kobiet W CIĄŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny 100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIADANIE	Gruszka (130 g)	Banan (120 g)

<p style="text-align: center;">OBIAD</p>	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Sos boloński (200 g: mięso mielone z szynki wieprzowej (40%), pomidory z puszki (38%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%)), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula (15%), olej rzepakowy (5%), czosnek (1%), pieprz, oregano, bazylija (1%))</p> <p>Makaron spaghetti ugotowany (200 g: semolina z pszenicy twardej)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (300 g: CIASTO: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%), FARSZ: szpinak (49%), ser twarogowy półtłusty (49%: mleko, kultury bakterii mlekowych), czosnek, duszony (1%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa (1%))</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Sos boloński (200 g: mięso mielone z szynki wieprzowej (40%), pomidory z puszki (38%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%)), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula (15%), olej rzepakowy (5%), czosnek (1%), pieprz, oregano, bazylija (1%))</p> <p>Makaron spaghetti pełnoziarnisty ugotowany (200 g: pełnoziarnista mąka z pszenicy durum, woda)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Woda (200 g)</p>
<p style="text-align: center;">PODWIE- CZOREK</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)</p> <p>Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>
<p style="text-align: center;">KOLACJA</p>	<p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek kiszony (40 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek kiszony (40 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2215 kcal Białko: 92,2 g, tłuszcz: 70,8 g, węglowodany: 312,5, błonnik: 32,4 g, cukry proste 73,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g, sól: 3,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2274 kcal Białko: 100,9 g, tłuszcz: 67,2 g, węglowodany: 328,2 g, błonnik: 26,1 g, cukry proste 73,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g, sól: 3,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2404 kcal Białko: 145 g, tłuszcz: 72,5 g, węglowodany: 305,6 g, błonnik: 40,4 g, cukry proste 66,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g, sól: 4,2 g</p>

03.01.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIADANIE	Gruszka (65 g)	Gruszka (130 g)

OBIAD	<p>Zupa szczawiowa (200 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Sos boloński (100 g: mięso mielone z szynki wieprzowej (40%), pomidory z puszki (38%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula (15%), olej rzepakowy (5%), czosnek (1%), pieprz, oregano, bazylija (1%))</p> <p>Makaron spaghetti ugotowany (100 g: semolina z pszenicy twardej)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (50 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa szczawiowa (200 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Sos boloński (100 g: mięso mielone z szynki wieprzowej (40%), pomidory z puszki (38%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula (15%), olej rzepakowy (5%), czosnek (1%), pieprz, oregano, bazylija (1%))</p> <p>Makaron spaghetti ugotowany (100 g: semolina z pszenicy twardej)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Sos boloński (200 g: mięso mielone z szynki wieprzowej (40%), pomidory z puszki (38%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula (15%), olej rzepakowy (5%), czosnek (1%), pieprz, oregano, bazylija (1%))</p> <p>Makaron spaghetti ugotowany (200 g: semolina z pszenicy twardej)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
POD- WIE- CZO- REK	Mandarynka (65 g)	Mandarynka (130 g)	Mandarynka (130 g)
KOLACJA	<p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek kiszony (20 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	Wartość energetyczna: 1068 kcal Białko: 39,6 g, tłuszcz: 41,3 g, węglowodany: 141g, błonnik: 15,6 g, cukry proste 32,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 18,1 g, sól: 1,3 g	Wartość energetyczna: 1406 kcal Białko: 55,1 g, tłuszcz: 46,1 g, węglowodany: 201,8 g, błonnik: 21,4 g, cukry proste 45,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,9 g, sól: 1,9 g	Wartość energetyczna: 2151 kcal Białko: 90,4 g, tłuszcz: 70,4 g, węglowodany: 300,7 g, błonnik: 32,4 g, cukry proste 65,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g, sól: 2,6 g

03.01.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIADANIE	Banan (60 g)	Banan (120 g)
OBIAD	<p>Zupa szczawiowa (200 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (150 g: CIASTO: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%), FARSZ: szpinak (49%), ser twarogowy półtłusty (49%: mleko, kultury bakterii mlekowych), czosnek, duszony (1%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa (1%))</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (50 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa szczawiowa (200 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (300 g: CIASTO: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%), FARSZ: szpinak (49%), ser twarogowy półtłusty (49%: mleko, kultury bakterii mlekowych), czosnek, duszony (1%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa (1%))</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem (300 g: CIASTO: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%), FARSZ: szpinak (49%), ser twarogowy półtłusty (49%: mleko, kultury bakterii mlekowych), czosnek, duszony (1%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa (1%))</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
	PODWIECZOREK	Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>

KOLACJA	<p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1096 kcal Białko: 43,9 g, tłuszcz: 39,6 g, węglowodany: 149,5 g, błonnik: 11,6 g, cukry proste 44,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 14,8 g, sól: 1,1g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1561 kcal Białko: 62,9 g, tłuszcz: 45,6 g, węglowodany: 223,4 g, błonnik: 13,9 g, cukry proste 62,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,2 g, sól: 1,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2274 kcal Białko: 100,9 g, tłuszcz: 67,2 g, węglowodany: 328,2 g, błonnik: 26,1 g, cukry proste 73,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g, sól: 3,4 g</p>