

| 08.01.24    | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   |
|-------------|--|---|---|---|
| ŚNIADANIE   | <p>Makaron gotowany na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Ser żółty (25 g: <b>mleko</b>, sól, chlorek wapnia, karoteny)</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>Makaron gotowany na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości <b>tłuszczu</b> (25 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b>, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</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>Makaron gotowany na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> 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 (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości <b>tłuszczu</b> (25 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b>, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</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 <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Ser żółty (25 g: <b>mleko</b>, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p> |
| 2 ŚNIADANIE | Jabłko (170 g)   | Jabłko pieczone (170 g)   | Jabłko pieczone (170 g)   | Jabłko (170 g)<br>Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)   |
| OBIAD       | <p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (80%), <b>jajko</b> (8%), bułka tarta (8%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p>  | <p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p>   | <p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p>   | <p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (80%), <b>jajko</b> (8%), bułka tarta (8%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p>   |

|                             |   |  |   |   |
|-----------------------------|---|--|---|---|
|                             | Ziemniaki gotowane (250 g)<br>Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))<br><br>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))  | Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych))<br><br>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))  | Ziemniaki gotowane (250 g)<br>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych))<br><br>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))   | Ziemniaki gotowane (250 g)<br>Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))<br><br>Woda (200 g)  |
| POD-<br>WIE-<br>CZO-<br>REK | Mandarynka (130 g)  | Banan (120 g)  | Banan (120 g)<br>Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)  | Mandarynka (65 g)<br>Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)  |
| KOLACJA                     | Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)<br><br><b>Masło</b> extra (10 g)<br>Pomidor (40 g)<br><br>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b> )<br><br>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko (17%)</b> , woda (16%), olej rzepakowy (1%),)<br><br>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)<br><br>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)<br><br><b>Masło</b> extra (10 g)<br>Pomidor bez skóry (80 g)<br><br>Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b> )<br><br>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko (17%)</b> , woda (16%), olej rzepakowy (1%),)<br><br>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)<br><br>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)<br>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%)<br>Pomidor bez skóry (80 g)<br>Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b> )<br>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko (17%)</b> , woda (16%), olej rzepakowy (1%),)<br><br>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)<br><br>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb żytni razowy (70 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b> , drożdże, sól)<br><br><b>Masło</b> extra (10 g)<br>Pomidor (40 g)<br><br>Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b> )<br><br>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko (17%)</b> , woda (16%), olej rzepakowy (1%),)<br><br>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)<br><br>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
|                             | Wartość energetyczna: 2079 kcal<br>Białko: 93,5 g, tłuszcz: 64,2 g, węglowodany: 290,6 g, błonnik: 31,3 g, cukry proste 78,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g, sól: 2,9 g   | Wartość energetyczna: 2050 kcal<br>Białko: 105 g, tłuszcz: 49,6 g, węglowodany: 305,6 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,2 g, sól: 2,8 g   | Wartość energetyczna: 2100 kcal<br>Białko: 110,2 g, tłuszcz: 49,7 g, węglowodany: 312,8 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 95,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,7 g, sól: 2,9 g  | Wartość energetyczna: 2048 kcal<br>Białko: 98 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany: 262,5 g, błonnik: 32,6 g, cukry proste 67,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g, sól: 3,5 g   |

| 08.01.24  | DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA  | DIETA PAPKOWATA   |
|-----------|--|---|---|
| ŚNIADANIE | <p>Makaron gotowany na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)<br/>Pomidor bez skóry (80 g)<br/>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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b>, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</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>Makaron gotowany na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (15 g)<br/>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>Kasza manna na mleku (350 g: <b>mleko</b> 2% tł.(73%), <b>kasza manna</b> (17%), dżem (7%: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy), <b>masło</b> extra (3%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>   |
|           | 2 ŚNIADANIE  | Jabłko pieczone (170 g)   | Jabłko pieczone (170 g)   |
| OBIAD     | <p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>  | <p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (50 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (350 g) z olejem rzepakowym (20 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p> | <p>Barszcz czerwony zmiksowany (450 g: bulion drobiowy (44%), buraki (15%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (15%), śmietana 12% tł (5,5%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy (2,5%), kaszka ryżowa (2%: mąka ryżowa 100%),, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony zmielony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (94%), olej rzepakowy (3,5%), sól, pieprz, koperek (3,5%))</p> <p>Ziemniaki puree (415 g: ziemniaki gotowane (90%), <b>mleko</b> 2% tł. (6%), <b>masło</b> extra (6%))</p> <p>Pomidory zmiksowane z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p> |
|           | PODWIECZOREK   | <p>Banan (120 g)<br/>Skyr naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>  | Banan (120 g)   |

|                |  |   |   |
|----------------|--|---|---|
| <b>KOLACJA</b> | <p>Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło extra</b> (10 g)<br/>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b>)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),)</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 pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło extra</b> (15 g)<br/>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),)</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><b>Barszcz czerwony zmiksowany</b> (450 g: bulion drobiowy (44%), buraki (15%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (15%), śmietana 12% tł (5,5%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy (2,5%), kaszka ryżowa (2%: mąka ryżowa 100%),, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p> |
|                | <p>Wartość energetyczna: 2160 kcal<br/>Białko: 122 g, tłuszcz: 51,6 g, węglowodany: 311,6 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,2 g, sól: 2,8 g</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2079 kcal<br/>Białko: 70,5 g, tłuszcz: 70,1 g, węglowodany: 308,7 g, błonnik: 30,2 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g, sól: 1,9 g</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2072 kcal<br/>Białko: 84,4 g, tłuszcz: 67,5 g, węglowodany: 273,7 g, błonnik: 27,1 g, cukry proste 70,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g, sól: 2,0 g</p>   |

| 08.01.24           | DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI  | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI   |
|--------------------|---|---|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>   | <p>Makaron gotowany na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)<br/>Pomidor (40 g)<br/>Ogórek (20 g)<br/>Papryka (20 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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Ser żółty (25 g: <b>mleko</b>, sól, chlorek wapnia, karoteny)</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>Makaron gotowany na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)<br/>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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Ser żółty (50 g: <b>mleko</b>, sól, chlorek wapnia, karoteny)</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 <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)<br/>Pomidor (40 g)<br/>Ogórek (20 g)<br/>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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b>, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p> |
| <b>2 ŚNIADANIE</b> | <p>Jabłko (170 g)</p>   | <p>Jabłko pieczone (170 g)</p>  | <p>Jabłko (170 g)<br/>Skyr naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>  |
| <b>OBIAD</b>       | <p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (80%), <b>jajko</b> (8%), bułka tarta (8%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)<br/>Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p>  | <p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)<br/>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych))</p>   | <p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (80%), <b>jajko</b> (8%), bułka tarta (8%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)<br/>Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p>   |

|                   |   |  |   |
|-------------------|---|--|---|
|                   | Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))  | Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))   | Woda (200 g)  |
| PODWIE-<br>CZOREK | Mandarynka (130 g)<br>Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)   | Banan (120 g)  | Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)<br>Skyr naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)   |
| KOLACJA           | Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)<br><br><b>Masło</b> extra (10 g)<br>Pomidor (40 g)<br><br>Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b> )<br><br>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),<br><br>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)<br><br>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)<br><br><b>Masło</b> extra (10 g)<br>Pomidor bez skóry (80 g)<br><br>Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b> )<br><br>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),<br><br>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)<br><br>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb żytni razowy (140 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b> , drożdże, sól)<br><br><b>Masło</b> extra (10 g)<br>Pomidor (40 g)<br><br>Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b> )<br><br>Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b> , sól)<br>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna) |
|                   | Wartość energetyczna: 2207 kcal<br>Białko: 103,3 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany: 298,9 g, błonnik: 31,3 g, cukry proste 78,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g, sól: 3,2 g  | Wartość energetyczna: 2227 kcal<br>Białko: 115,5 g, tłuszcz: 64,4 g, węglowodany: 305 g, błonnik: 29,6 g, cukry proste 79,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g, sól: 3,0 g   | Wartość energetyczna: 2167 kcal<br>Białko: 142 g, tłuszcz: 59 g, węglowodany: 272,5 g, błonnik: 35,3 g, cukry proste 58,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,7 g, sól: 5,2 g  |

| 08.01.24  | DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3  | DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9   | DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18   |
|-----------|--|---|---|
| ŚNIADANIE | <p>Makaron gotowany na mleku (150 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)<br/>Pomidor (20 g)<br/>Ogórek (10 g)<br/>Papryka (10 g)</p> <p>Ser żółty (25 g: <b>mleko</b>, sól, chlorek wapnia, karoteny)</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>Makaron gotowany na mleku (150 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)<br/>Pomidor (40 g)<br/>Ogórek (20 g)<br/>Papryka (20 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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Ser żółty (25 g: <b>mleko</b>, sól, chlorek wapnia, karoteny)</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>Makaron gotowany na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)<br/>Pomidor (40 g)<br/>Ogórek (20 g)<br/>Papryka (20 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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Ser żółty (25 g: <b>mleko</b>, sól, chlorek wapnia, karoteny)</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  | Jabłko (85g)  | Jabłko (170 g)  |
| OBIAD     | <p>Barszcz czerwony (200 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (75 g: filet z <b>mintaja</b> (80%), <b>jajko</b> (8%), bułka tarta (8%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g)<br/>Surówka z kapusty kiszzonej (50 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>   | <p>Barszcz czerwony (200 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (80%), <b>jajko</b> (8%), bułka tarta (8%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g)<br/>Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>  | <p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (80%), <b>jajko</b> (8%), bułka tarta (8%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)<br/>Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>  |

|                                       |   |   |   |
|---------------------------------------|---|---|---|
| <b>POD-<br/>WIE-<br/>CZO-<br/>REK</b> | Mandarynka (65 g)   | Mandarynka (130 g)  | Mandarynka (130 g)  |
| <b>KOLACJA</b>                        | <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)</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 pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)<br/>Pomidor (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g: szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b>)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)</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 pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)<br/>Pomidor (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g: szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b>)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)</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> |
|                                       | Wartość energetyczna: 1000 kcal<br>Białko: 43,8 g, tłuszcz: 34,4 g, węglowodany: 134 g, błonnik: 11 g, cukry proste 32,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 14,5 g, sól: 0,9 g   | Wartość energetyczna: 1563 kcal<br>Białko: 73 g, tłuszcz: 55,8 g, węglowodany: 199,3 g, błonnik: 21,4 g, cukry proste 62,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,4 g, sól: 2 g   | Wartość energetyczna: 2079 kcal<br>Białko: 93,5 g, tłuszcz: 64,2 g, węglowodany: 290,6 g, błonnik: 31,3 g, cukry proste 78,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g, sól: 2,9 g   |



| 08.01.24  | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3   | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9   | DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18  |
|-----------|---|---|--|
| ŚNIADANIE | <p>Makaron gotowany na mleku (150 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b>, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</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>Makaron gotowany na mleku (150 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b>, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</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>Makaron gotowany na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b>, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</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   | Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)   | Jabłko pieczone (170 g)  |
| OBIAD     | <p>Barszcz czerwony (200 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (50 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (50 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>  | <p>Barszcz czerwony (200 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>  | <p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>   |
|           | PODWIECZOREK  | Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)   | Banan (120 g)  |

|                |   |   |  |
|----------------|---|---|--|
| <b>KOLACJA</b> | <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)</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 pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)<br/>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b>)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)</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 pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)<br/>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b>)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)</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>Wartość energetyczna: 967 kcal<br/>Białko: 54,6, tłuszcz: 38,3g, węglowodany: 119 g, błonnik: 9,9 g, cukry proste 47 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 14,6 g, sól: 0,8 g</p>  | <p>Wartość energetyczna: 1479 kcal<br/>Białko: 79,1, tłuszcz: 39,9 g, węglowodany: 209,8 g, błonnik: 13,2 g, cukry proste 71,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,5 g, sól: 1,7 g</p>   | <p>Wartość energetyczna: 2050 kcal<br/>Białko: 105 g, tłuszcz: 49,6 g, węglowodany: 305,6 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,2 g, sól: 2,8 g</p>   |