

13.03.25	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%)) Chleb żytni razowy (70 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) Ma ło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%)) Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Ma ło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%)) 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) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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) Ma ło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIADANIE	Gruszka (130 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Gruszka (130 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)

OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), ma ło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (150 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), ma ło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (150 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), ma ło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (150 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), ma ło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż brązowy gotowany (150 g) Woda (200 g)
PODWIECZOREK	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	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) Ma ło 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)
KOLACJA	Chleb żytni razowy (70 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) Ma ło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Ma ło 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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) Ma ło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2235 kcal Białko: 103,3 g, tłuszcz: 76 g, węglowodany: 319,7 g, błonnik: 31,7 g, cukry proste 81,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2124 kcal Białko: 98,3 g, tłuszcz: 61,9 g, węglowodany: 304,4 g, błonnik: 28,7 g, cukry proste 83,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g, sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 2113 kcal Białko: 97,5 g, tłuszcz: 52,6 g, węglowodany: 320,4 g, błonnik: 25,9 g, cukry proste 81,3g, nasycone kwasy tłuszczowe: 15,2 g, sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 2233 kcal Białko: 102,5 g, tłuszcz: 76,3 g, węglowodany: 291,9 g, błonnik: 34,8 g, cukry proste 55,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g, sól: 4 g

13.03.25	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%)) Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Ma ło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%)) Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Ma ło extra (15 g) Pomidor bez skóry (40 g) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Płatki owsiane gotowane na mleku zmiksowane (350 g: mleko 2% tł.(73%), płatki owsiane (17%), dżem (7%: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy), ma ło extra (3%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIA-DANIE	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Chleb namoczony w mleku (220 g: mleko 2%. tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)
OBIAD	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), ma ło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (150 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (75 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), ma ło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (225 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana zmiksowana (600 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
PODWIECZOREK	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)	Mus OWOCOWY (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)

KOLACJA	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Ma ło 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Ma ło extra (15 g) Pomidor bez skóry (40 g) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Zupa ziemniaczana zmiiksowana (600 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2227 kcal Białko: 114,5 g, tłuszcz: 59,4 g, węglowodany: 316,8 g, błonnik: 29,5 g, cukry proste 77 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2190 kcal Białko: 64,8 g, tłuszcz: 73,1 g, węglowodany: 327,4 g, błonnik: 24,1 g, cukry proste 72,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,4 g, sól: 1,9g	Wartość energetyczna: 2150 kcal Białko: 74 g, tłuszcz: 60,7 g, węglowodany: 333,3 g, błonnik: 17,8 g, cukry proste 53,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 18,3 g, sól: 2 g

13.03.25	DIETA WEGETARIAŃSKA	DIETA BEZMLECZNA	DIETA PŁYNNA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%)) Chleb żytni razowy (70 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) Ma ło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: napój sojowy (86,5%: woda, obłuszczone ziarno soi (6,4%), regulator kwasowości (fosforan potasu, fosforan dipotasu), węglan wapnia*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy* (B2, B12, D2), płatki owsiane (13,5%)) Chleb żytni razowy (70 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) Margaryna Delma (20 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 (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) 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) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Płatki owsiane gotowane na mleku zmiksowane (500 ml: mleko 2% tł.(80%), płatki owsiane (16%), ma ło extra (2%), cukier (2%))
2 ŚNIADANIE	Gruszka (130 g)	Gruszka (130 g)	

OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion warzywny (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Risotto z groszkiem (450 g: bulion warzywny (50%), ryż biały (14%), groszek konserwowy (13%), papryka (13%), cebula (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (6,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (150 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana zmiiksowana (600 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%))
	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)	
KOLACJA	Chleb żytni razowy (70 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) Ma ło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Serek wiejski (200 g: twaróg ziarnisty, mietanka pasteryzowana, sól) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (70 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) Margaryna Delma (20 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 (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Zupa ziemniaczana zmiiksowana (600 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%))
	Wartość energetyczna: 2199 kcal Białko: 86,2 g, tłuszcz: 68,8 g, węglowodany: 319,1 g, błonnik: 31,5 g, cukry proste 71,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g, sól: 4,0 g	Wartość energetyczna: 2132 kcal Białko: 94,5 g, tłuszcz: 52,6 g, węglowodany: 327,7 g, błonnik: 32,4 g, cukry proste 60,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 9,6 g, sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2088 kcal Białko: 83 g, tłuszcz: 57,6 g, węglowodany: 313,4 g, błonnik: 13,1 g, cukry proste 39,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,8 g, sól: 1,3g

13.03.25	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
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%)) Chleb żytni razowy (70 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) Ma ło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%)) Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Ma ło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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) Ma ło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (75 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Wędlina drobiowa (75 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIADANIE	Gruszka (130 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Gruszka (130 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), ma ło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (150 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), ma ło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (150 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), ma ło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż brązowy gotowany (150 g) Woda (200 g)

PODWIE- CZOREK	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
KOLACJA	Chleb żytni razowy (70 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) Ma ło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Ma ło 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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) Ma ło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Wędlina drobiowa (75 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g: twaróg ziarnisty, mietanka pasteryzowana, białka mleka , sól) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2235 kcal Białko: 103,3 g, tłuszcz: 76 g, węglowodany: 319,7 g, błonnik: 31,7 g, cukry proste 81,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2155 kcal Białko: 97,5 g, tłuszcz: 57,4 g, węglowodany: 320,2 g, błonnik: 25,9 g, cukry proste 76,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6 g, sól: 2,6 g	Wartość energetyczna: 2355 kcal Białko: 165,2 g, tłuszcz: 60,6g, węglowodany: 295,2 g, błonnik: 32,6 g, cukry proste 65,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,4 g, sól: 5,2 g

13.03.25	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))			
Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna			

KOLACJA	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) Ma ło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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 (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Ma ło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (70 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) Ma ło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 1070 kcal Białko: 44,2 g, tłuszcz: 41,8 g, węglowodany: 135,9 g, błonnik: 11 g, cukry proste 29,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,9 g, sól: 1,1 g	Wartość energetyczna: 1615 kcal Białko: 73 g, tłuszcz: 61,2 g, węglowodany: 201 g, błonnik: 21,9 g, cukry proste 43,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g, sól: 1,8 g	Wartość energetyczna: 2235 kcal Białko: 103,3 g, tłuszcz: 76 g, węglowodany: 319,7 g, błonnik: 31,7 g, cukry proste 81,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g, sól: 2,9 g

13.03.25	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))
	Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)	Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)
	Ma ło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g)	Ma ło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)	Ma ło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)
	Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka , sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)	Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka , sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)	Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka , sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)
	Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)
Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	
2 ŚNIA DA-NIE	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)
OBIAŁ	Zupa ziemniaczana (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler , por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%))	Zupa ziemniaczana (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler , por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%))	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler , por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%))
	Potrawka z kurczaka z marchewką (75 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), ma ło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))	Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), ma ło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))	Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), ma ło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))
	Ryż biały gotowany (75 g)	Ryż biały gotowany (75 g)	Ryż biały gotowany (150 g)
	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
PODWIE-CZOREK	Koktajl truskawkowy (125 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))

KOLACJA	Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Ma ło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Ma ło 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Ma ło 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 1113 kcal Białko: 51 g, tłuszcz: 40,5 g, węglowodany: 141,9 g, błonnik: 11,4 g, cukry proste 43,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,1 g, sól: 1,3 g	Wartość energetyczna: 1670 kcal Białko: 78,3 g, tłuszcz: 49,8 g, węglowodany: 233 g, błonnik: 20 g, cukry proste 64,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,7 g, sól: 1,9 g	Wartość energetyczna: 2101 kcal Białko: 95,5 g, tłuszcz: 57,4 g, węglowodany: 320,2 g, błonnik: 25,9 g, cukry proste 76,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6 g, sól: 2,6 g