

15.07.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
<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)  Pomidor (40 g)  Ogórek (20 g)  Rzodkiewka (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)  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)  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)  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)  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)  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)  Pomidor (40 g)  Ogórek (20 g)  Rzodkiewka (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)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
<b>2 ŚNIA-DANIE</b>	<p>Jabłko (170 g)</p>	<p>Jabłko duszone (170 g)</p>	<p>Jabłko duszone (170 g)</p>	<p>Jabłko (170 g)  Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ogórki kiszzone (16%), śmietana 12% tł. (1%: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, żywe kultury bakterii), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), <b>jajko (12,5%)</b>, bułka tarta (10%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))  Ziemniaki gotowane (250 g)  Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p>	<p>Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), <b>jajko (12,5%)</b>, bułka tarta (10%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))  Ziemniaki gotowane (250 g)  Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p>	<p>Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), <b>jajko (12,5%)</b>, bułka tarta (10%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))  Ziemniaki gotowane (250 g)  Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p>	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ogórki kiszzone (16%), śmietana 12% tł. (1%: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, żywe kultury bakterii), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), <b>jajko (12,5%)</b>, bułka tarta (10%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))  Ziemniaki gotowane (250 g)  Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p>

	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%))	Woda (200 g)
PODWIECZOREK	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	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)	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)	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) 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) 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)
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) Masło 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%))	Chleb pszenny (150 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) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (150 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) 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) Masło 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%))
	Wartość energetyczna: 2092 kcal Białko: 88,4 g, tłuszcz: 63,3 g, węglowodany: 300,8 g, błonnik: 32,4 g, cukry proste 76,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g, sól: 3,9 g	Wartość energetyczna: 2224 kcal Białko: 106,1 g, tłuszcz: 51,2 g, węglowodany: 340,3 g, błonnik: 27,9 g, cukry proste 82,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,8 g, sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2182 kcal Białko: 106,1 g, tłuszcz: 46,4 g, węglowodany: 340,5 g, błonnik: 27,9 g, cukry proste 82,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 14,2 g, sól: 3 g	Wartość energetyczna: 2041 kcal Białko: 92,5 g, tłuszcz: 64 g, węglowodany: 282,2 g, błonnik: 37,6 g, cukry proste 62,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g, sól: 4,7 g

15.07.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA	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) 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)</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) 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 gotowana 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	<p>Jabłko duszone (170 g)</p>	<p>Jabłko duszone (170 g)</p>	<p>Chleb namoczony w mleku (220 g: <b>mleko</b> 2% tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p>
OBIAD	<p>Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ziemniaki (13%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), <b>jajko (12,5%)</b>, bułka tarta (10%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ziemniaki (13%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (50 g: mięso mielone z indyka (75%), <b>jajko (12,5%)</b>, bułka tarta (10%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (350 g) z olejem rzepakowym (20 g) Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa ryżowa zmiksowana (600 g: bulion drobiowy (50%), ryż biały (16%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), udko z kurczaka (13%), olej rzepakowy (2,5%), koperek (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
PODWIECZOREK	<p>Skyr naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przecięry z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>
KOLACJA	<p>Chleb pszenny (150 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) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: <b>mleko</b></p>	<p>Chleb pszenny (150 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) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-</p>	<p>Zupa ryżowa zmiksowana (600 g: bulion drobiowy (50%), ryż biały (16%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), udko z kurczaka (13%), olej rzepakowy (2,5%), koperek (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p>

	<p>pasteryzowane, białka <b>mleka</b>, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p><b>Herbata z cytryną</b> (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p><b>Herbata z cytryną</b> (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p><b>Herbata z cytryną</b> (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2296 kcal          Białko: 123,1 g, tłuszcz: 53,2 g, węglowodany: 336,9 g, błonnik: 27,5 g, cukry proste 70,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8 g, sól: 2,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2104 kcal          Białko: 65,6 g, tłuszcz: 67,9 g, węglowodany: 315,8 g, błonnik: 26,1 g, cukry proste 75,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g, sól: 2 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2142 kcal          Białko: 72,2 g, tłuszcz: 57,3 g, węglowodany: 338,0 g, błonnik: 15,2 g, cukry proste 53,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,7 g, sól: 2 g</p>

15.07.24	DIETA WEGETARIAŃSKA	DIETA BEZMLECZNA	DIETA PŁYNNA
ŚNIADANIE	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 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>Rzodkiewka (20 g)</p> <p><b>Jajko</b> gotowane (60 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>Makaron gotowany na mleku sojowym (300 g: napój sojowy (90%: woda, obłuszczone ziarno <b>soi</b> (6,4%), regulator kwasowości (fosforan potasu, fosforan dipotasu), węglan wapnia*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy* (B2, B12, D2), 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>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%)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Rzodkiewka (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)</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 (500 ml: mleko 2% tł. (72%), kasza manna (24%), masło extra (2%), cukier (2%)</p>
2 ŚNIA DA NIE	<p>Jabłko (170 g)</p>	<p>Jabłko (170 g)</p> <p>Skyr sojowy Alpro (200 g: woda, łuskane ziarna <b>soi</b> (16,8%), stabilizator (pektyny), cytrynian wapnia, środki do nastawiania pH (cytrynian sodu, kwas cytrynowy), naturalne aromaty, przeciwutleniacze (ekstrakty tokoferol, kwas tłuszczowy ester kwasu askorbinowego), sól morską, witaminy (witaminy B12, D2), kultury jogurtowe)</p>	
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion warzywny (50%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ogórki kiszzone (16%), śmietana 12% tł. (1%: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, żywe kultury bakterii), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet sojowy smażony (kotlet sojowy „Sante” 50 g: odłuszczone mąka <b>sojowa</b> 96%, skrobia ziemniaczana), <b>na oleju</b> rzepakowym (10 g)</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Salata z jogurtem (100 g: salata lodowa (60%), jogurt (39%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), <b>jajko (12,5%)</b>, bułka tarta (10%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa ryżowa zmiksowana (600 ml: bulion drobiowy (50%), ryż biały (20%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (17%), udko z kurczaka (13%))</p>

<b>PODWIE- CZOREK</b>	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	
<b>KOLACJA</b>	<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) 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) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (50 g: <b>mleko</b>, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</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) 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>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) <b>Jajko</b> gotowane (2 szt. - 120 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Zupa ryżowa zmiękowana (600 ml: bulion drobiowy (50%), ryż biały (20%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (17%), udko z kurczaka (13%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2120 kcal Białko: 92,9 g, tłuszcz: 65,3 g, węglowodany: 286 g, błonnik: 40 g, cukry proste 67,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g, sól: 3,6 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2005 kcal Białko: 88,7 g, tłuszcz: 56,8 g, węglowodany: 292,5 g, błonnik: 33,4 g, cukry proste 64,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 12,6 g, sól: 4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2193 kcal Białko: 82,6 g, tłuszcz: 52,6 g, węglowodany: 347,1 g, błonnik: 10,6 g, cukry proste 37,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,5 g, sól: 1,3 g</p>

15.07.24	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
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)  Pomidor (40 g)  Ogórek (20 g)  Rzodkiewka (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)  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 (150 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)  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)  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)  Pomidor (40 g)  Ogórek (20 g)  Rzodkiewka (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: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b>, sól)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIADANIE	Jabłko (170 g)	Jabłko duszone (170 g)	Jabłko (170 g) Skyr naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ogórki kiszzone (16%), śmietana 12% tł. (1%: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, żywe kultury bakterii), sól, pieprz zieleni angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (150 g: mięso mielone z indyka (75%), <b>jajko (12,5%)</b>, bułka tarta (10%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)  Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz zieleni angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), <b>jajko (12,5%)</b>, bułka tarta (10%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)  Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ogórki kiszzone (16%), śmietana 12% tł. (1%: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, żywe kultury bakterii), sól, pieprz zieleni angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), <b>jajko (12,5%)</b>, bułka tarta (10%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)  Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Woda (200 g)</p>
PODWIECZOREK	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	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)	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Skyr naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)

<b>KOLACJA</b>	<p>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)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło extra</b> (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</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)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło extra</b> (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</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)</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><b>Masło extra</b> (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (75 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Wędlina drobiowa (75 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2221 kcal</p> <p>Białko: 99,1 g, tłuszcz: 70,2 g, węglowodany: 306, g, błonnik: 32,7 g, cukry proste 72,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g, sól: 4,1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2224 kcal</p> <p>Białko: 106,1 g, tłuszcz: 51,2 g, węglowodany: 340,3 g, błonnik: 27,9 g, cukry proste 82,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,8 g, sól: 3,3 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2248 kcal</p> <p>Białko: 165,2g, tłuszcz: 54,1 g, węglowodany: 280,7 g, błonnik: 34,3 g, cukry proste 60,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,5 g, sól: 5,8 g</p>



15.07.24	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 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) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Rzodkiewka (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)</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) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Rzodkiewka (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)</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) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Rzodkiewka (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)</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 (85 g)	Jabłko (170 g)
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa (200 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ogórki kiszzone (16%), śmietana 12% tł. (1%: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, żywe kultury bakterii), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (50 g: mięso mielone z indyka (75%), <b>jajko</b> (12,5%), bułka tarta (10%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Sałata z jogurtem (50 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa ogórkowa (200 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ogórki kiszzone (16%), śmietana 12% tł. (1%: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, żywe kultury bakterii), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), <b>jajko</b> (12,5%), bułka tarta (10%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ogórki kiszzone (16%), śmietana 12% tł. (1%: <b>śmietanka</b> pasteryzowana, żywe kultury bakterii), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), <b>jajko</b> (12,5%), bułka tarta (10%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

<b>PODWIE- CZOREK</b>	<b>Mus owocowy</b> (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)	<b>Mus owocowy</b> (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) <b>Wafle ryżowe</b> (30 g: ryż brązowy 100%)	<b>Mus owocowy</b> (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) <b>Wafle ryżowe</b> (30 g: ryż brązowy 100%)
<b>KOLACJA</b>	<b>Chleb żytni razowy</b> (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)  <b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g) Ser żółty (25 g: <b>mleko</b> , sól, chlorek wapnia, karoteny)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	<b>Chleb żytni razowy</b> (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) <b>Chleb pszenny</b> (25 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  <b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (50 g: <b>mleko</b> , sól, chlorek wapnia, karoteny)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	<b>Chleb żytni razowy</b> (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) <b>Chleb pszenny</b> (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  <b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (50 g: <b>mleko</b> , sól, chlorek wapnia, karoteny)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 1056 kcal Białko: 40,4 g, tłuszcz: 48,1 g, węglowodany: 121 g, błonnik: 12,4 g, cukry proste 44,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,9 g, sól: 1,4 g	Wartość energetyczna: 1750 kcal Białko: 70,3 g, tłuszcz: 76,1 g, węglowodany: 202,9 g, błonnik: 22,9 g, cukry proste 56,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g, sól: 2,2 g	Wartość energetyczna: 2092 kcal Białko: 88,4 g, tłuszcz: 63,3 g, węglowodany: 300,8 g, błonnik: 32,4 g, cukry proste 76,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g, sól: 3,9 g

15.07.24	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) 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)</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) 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)</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) 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)</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	<p>Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Jabłko duszone (170 g)</p>	<p>Jabłko duszone (170 g)</p>
OBIAD	<p>Zupa ryżowa (200 g: bulion drobiowy (60%), ziemniaki (13%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (50 g: mięso mielone z indyka (75%), <b>jajko</b> (12,5%), bułka tarta (10%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Buraki tarte (50 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa ryżowa (200 g: bulion drobiowy (60%), ziemniaki (13%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), <b>jajko</b> (12,5%), bułka tarta (10%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Buraki tarte (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ziemniaki (13%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), <b>jajko</b> (12,5%), bułka tarta (10%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
PODWIECZOREK	<p>Mus owocowy (100 g: przecieri z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przecieri z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przecieri z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>
KOLACJA	<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) Sałata z jogurtem (50 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p>	<p>Chleb pszenny (75 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) Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p>	<p>Chleb pszenny (150 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) Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</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>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</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>	<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>
	<p>Wartość energetyczna: 1009 kcal  Białko: 51,6 g, tłuszcz: 36,3 g, węglowodany: 124,1 g, błonnik: 11 g, cukry proste 41,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 18,4 g, sól: 1,5 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1447 kcal  Białko: 79,9 g, tłuszcz: 42,2 g, węglowodany: 193,9 g, błonnik: 20,6 g, cukry proste 68,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 18,4 g, sól: 2,3 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1967 kcal  Białko: 100,9 g, tłuszcz: 49,7 g, węglowodany: 286,6 g, błonnik: 21,4 g, cukry proste 73,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g, sól: 3,2 g</p>