

15.12.23	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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)  Papryka (20 g)  Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</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)  Pomidor (40 g)  Ogórek (20 g)  Papryka (20 g)  Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<b>2 ŚNIA DA-NIE</b>	<p>Jabłko (170 g)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>

<p style="text-align: center;"><b>OBIAD</b></p>	<p>Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (66%), <b>jajko</b> (17%), marchew (8%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Ogórki kiszzone (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (66%), <b>jajko</b> (17%), marchew (8%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) Z olejem rzepakowym (10 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (66%), <b>jajko</b> (17%), marchew (8%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) Z olejem rzepakowym (10 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (66%), <b>jajko</b> (17%), marchew (8%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Ogórki kiszzone (100 g)</p> <p>Woda (200 g)</p>
<p style="text-align: center;"><b>POD- WIE- CZO- REK</b></p>	<p>Mandarynki (130 g)</p>	<p>Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Mandarynki (130 g) Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>
<p style="text-align: center;"><b>KOLACJA</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 extra</b> (10 g)</p> <p>Leczo z kielbasą (200 g: pomidory w puszcze (44%), papryka (25%), cukinia (12,5%), kielbasa śląska (12,5%:mięso wieprzowe, mięso drobiowe z kurczaka, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, błonnik pszenny bezglutenowy, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia kukurydziana modyfikowana, stabilizator: trifosforany; glukoza, maltodekstryna, substancja zagęszczająca: karagen; przeciwutleniacze: askorbinan sodu, kwas izoaskorbinowy; ekstrakty przypraw, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, inozydzian disodowy; przyprawy, aromat, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: azotyn sodu; jelito wieprzowe (osłonka)), olej rzepakowy (4%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</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> (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</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>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) 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>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (105 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 extra</b> (10 g)</p> <p>Leczo z kielbasą (200 g: pomidory w puszcze (44%), papryka (25%), cukinia (12,5%), kielbasa śląska (12,5%:mięso wieprzowe, mięso drobiowe z kurczaka, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, błonnik pszenny bezglutenowy, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia kukurydziana modyfikowana, stabilizator: trifosforany; glukoza, maltodekstryna, substancja zagęszczająca: karagen; przeciwutleniacze: askorbinan sodu, kwas izoaskorbinowy; ekstrakty przypraw, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, inozydzian disodowy; przyprawy, aromat, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: azotyn sodu; jelito wieprzowe (osłonka)), olej rzepakowy (4%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2153 kcal Białko: 100 g, tłuszcz: 65,3 g, węglowodany: 300,3 g, błonnik: 34,4 g, cukry proste 73,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,2 g, sól: 3,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2113 kcal Białko: 101,5 g, tłuszcz: 60,7 g, węglowodany: 296,6 g, błonnik: 29 g, cukry proste 75,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g, sól: 2,8 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2187 kcal Białko: 104 g, tłuszcz: 56,8 g, węglowodany: 321,3 g, błonnik: 30,3 g, cukry proste 77,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,4 g, sól: 2,8 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2012 kcal Białko: 96,8 g, tłuszcz: 69,6 g, węglowodany: 259,1 g, błonnik: 35,9 g, cukry proste 57 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,2 g, sól: 3,4 g</p>

15.12.23	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	<p>Platki ryżowe gotowane na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</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>Platki ryżowe gotowane na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Zmiksowane płatki ryżowe na mleku (350 g: <b>mleko</b> 2% tł. (73%), płatki ryżowe 100% (17%), dżem: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy (7%), <b>masło</b> extra (3%)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIADANIE	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>
OBIAD	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (66%), <b>jajko</b> (17%), marchew (8%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z <b>mintaja</b> (66%), <b>jajko</b> (17%), marchew (8%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (350 g) z olejem rzepakowym (20 g)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zmiksowany krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (50%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), kaszka ryżowa (mąka ryżowa 100%: 7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny gotowany przemielony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (66%), <b>jajko</b> (17%), marchew (8%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki puree (415 g: ziemniaki gotowane (90%), <b>mleko</b> 2% tł. (6%), <b>masło</b> extra (6%))</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych zmiksowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g))</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)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>

<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</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. Może zawierać <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</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 (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>Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (50%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), kaszka ryżowa (mąka ryżowa 100%: 7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2131 kcal Białko: 113,3 g, tłuszcz: 59,7 g, węglowodany: 295,6 g, błonnik: 29 g, cukry proste 73,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g, sól: 2,6 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2110 kcal Białko: 64,3 g, tłuszcz: 66,1 g, węglowodany: 321,7 g, błonnik: 30,5 g, cukry proste 73,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,7 g, sól: 2,1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2125 kcal Białko: 85,7 g, tłuszcz: 67 g, węglowodany: 305,1 g, błonnik: 28,8 g, cukry proste 54,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g, sól: 1,8 g</p>

15.12.23	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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) Papryka (20 g) Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</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) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIADANIE	Jabłko (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)
OBIAD	<p>Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (66%), <b>jajko</b> (17%), marchew (8%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Ogórki kiszzone (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (66%), <b>jajko</b> (17%), marchew (8%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (66%), <b>jajko</b> (17%), marchew (8%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Ogórki kiszzone (100 g)</p> <p>Woda (200 g)</p>
	PODWIECZOREK	Mandarynki (130 g)	Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)

<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszena 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 pszena typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło extra</b> (10 g) Pomidor (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>Leczo z kielbasą (200 g: pomidory w puszcze (44%), papryka (25%), cukinia (12,5%), kielbasa śląska (12,5%:mięso wieprzowe, mięso drobiowe z kurczaka, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, błonnik pszenny bezglutenowy, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia kukurydziana modyfikowana, stabilizator: trifosforany; glukoza, maltodekstryna, substancja zagęszczająca: karagen; przeciwutleniacze: askorbinan sodu, kwas izoaskorbinowy; ekstrakty przypraw, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, inozylian disodowy; przyprawy, aromat, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: azotyn sodu; jelito wieprzowe (osłonka)), olej rzepakowy (4%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszena typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło extra</b> (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</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 pszena 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>Leczo z kielbasą (200 g: pomidory w puszcze (44%), papryka (25%), cukinia (12,5%), kielbasa śląska (12,5%:mięso wieprzowe, mięso drobiowe z kurczaka, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, błonnik pszenny bezglutenowy, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia kukurydziana modyfikowana, stabilizator: trifosforany; glukoza, maltodekstryna, substancja zagęszczająca: karagen; przeciwutleniacze: askorbinan sodu, kwas izoaskorbinowy; ekstrakty przypraw, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, inozylian disodowy; przyprawy, aromat, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: azotyn sodu; jelito wieprzowe (osłonka)), olej rzepakowy (4%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p><b>Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu</b> (150 g:<b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka mleka, sól)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2268 kcal Białko: 107,1 g, tłuszcz: 67 g, węglowodany: 318,8 g, błonnik: 36,5 g, cukry proste 75,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,5 g, sól: 3,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2246 kcal Białko: 105,9 g, tłuszcz: 65,2 g, węglowodany: 321,3 g, błonnik: 30,4 g, cukry proste 75,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g, sól: 2,8 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2286 kcal Białko: 158,5g, tłuszcz: 66,9g, węglowodany: 271,2 g, błonnik: 37,6 g, cukry proste 56 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g, sól: 5 g</p>

15.12.23	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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)  Papryka (10 g)  Twarożek z koperkiem (25 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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)  Papryka (20 g)  Twarożek z koperkiem (50 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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)  Papryka (20 g)  Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</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 z soczewicą (200 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z <b>mintaja</b> (66%), <b>jajko</b> (17%), marchew (8%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g)  Ogórki kiszzone (50 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa z soczewicą (200 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z <b>mintaja</b> (66%), <b>jajko</b> (17%), marchew (8%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g)  Ogórki kiszzone (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (66%), <b>jajko</b> (17%), marchew (8%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)  Ogórki kiszzone (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
	PODWIECZOREK	Mandarynki (65 g)	Mandarynki (130 g)

<b>KOLACJA</b>	<p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszena 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)  <b>Pomidor</b> (40 g)  <b>Wędlina drobiowa</b> (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><b>Herbata z cytryną</b> (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (25 g: mąka pszena typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło extra</b> (10 g)  <b>Pomidor</b> (40 g)  <b>Wędlina drobiowa</b> (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><b>Leczo z kiełbasą</b> (200 g: pomidory w puszcze (44%), papryka (25%), cukinia (12,5%), kiełbasa śląska (12,5%: mięso wieprzowe, mięso drobiowe z kurczaka, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, błonnik pszenny bezglutenowy, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia kukurydziana modyfikowana, stabilizator: trifosforany; glukoza, maltodekstryna, substancja zagęszczająca: karagen; przeciwutleniacze: askorbinan sodu, kwas izoaskorbinowy; ekstrakty przypraw, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, inozylian disodowy; przyprawy, aromat, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: azotyn sodu; jelito wieprzowe (osłonka)), olej rzepakowy (4%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p><b>Herbata z cytryną</b> (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszena typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenno-żytni (50 g: mąka pszena typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło extra</b> (10 g)  <b>Pomidor</b> (40 g)  <b>Wędlina drobiowa</b> (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><b>Leczo z kiełbasą</b> (200 g: pomidory w puszcze (44%), papryka (25%), cukinia (12,5%), kiełbasa śląska (12,5%: mięso wieprzowe, mięso drobiowe z kurczaka, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, błonnik pszenny bezglutenowy, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia kukurydziana modyfikowana, stabilizator: trifosforany; glukoza, maltodekstryna, substancja zagęszczająca: karagen; przeciwutleniacze: askorbinan sodu, kwas izoaskorbinowy; ekstrakty przypraw, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, inozylian disodowy; przyprawy, aromat, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: azotyn sodu; jelito wieprzowe (osłonka)), olej rzepakowy (4%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p><b>Herbata z cytryną</b> (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 950 kcal          Białko: 41,8 g, tłuszcz: 31,4 g, węglowodany: 130,4 g, błonnik: 14,8 g, cukry proste 35 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 12,4 g, sól: 1,5 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1435 kcal          Białko: 67,5 g, tłuszcz: 51,3 g, węglowodany: 184,6 g, błonnik: 23,3 g, cukry proste 54,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,8 g, sól: 2,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2153 kcal          Białko: 100 g, tłuszcz: 65,3 g, węglowodany: 300,3 g, błonnik: 34,4 g, cukry proste 73,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,2 g, sól: 3,9 g</p>

15.12.23	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18	
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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>Twarożek z koperkiem (25 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (50 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))</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 ŚNIA-DANIE	Mus owocowy (100 g: przeciera z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)
	OBIAD	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (200 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z <b>mintaja</b> (66%), <b>jajko</b> (17%), marchew (8%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Bukiet warzyw gotowanych (50 g: marchew (34%), kaliafor (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (200 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z <b>mintaja</b> (66%), <b>jajko</b> (17%), marchew (8%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kaliafor (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (66%), <b>jajko</b> (17%), marchew (8%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kaliafor (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
		POD-WIECZOREK	Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)

<b>KOLACJA</b>	<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 extra</b> (10 g) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</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 extra</b> (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</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> (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1094 kcal Białko: 47,7 g, tłuszcz: 39,1 g, węglowodany: 142,4 g, błonnik: 13,7 g, cukry proste 34,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,9 g, sól: 1,3 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1595 kcal Białko: 76,5 g, tłuszcz: 51,9 g, węglowodany: 210,8 g, błonnik: 22,2 g, cukry proste 62,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,9 g, sól: 2 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2113 kcal Białko: 101,5 g, tłuszcz: 60,7 g, węglowodany: 296,6 g, błonnik: 29 g, cukry proste 75,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g, sól: 2,8 g</p>