

16.07.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Ser żółty (25 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>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 (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</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 (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 (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</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 (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Ser żółty (25 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>
2 ŚNIA-DANIE	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Jabłko (170 g)</p> <p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>

OBIAD	<p>Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa gotowana (150 g)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej (100 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z cytryny (2,5%))</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, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa gotowana (150 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</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, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa gotowana (150 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa gotowana (150 g)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej (100 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z cytryny (2,5%))</p> <p>Woda (200 g)</p>
POD- WIE- CZO- REK	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)</p> <p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)</p>
KOLACJA	<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>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (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>Ryż zapiekany z jabłkiem (300g: mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (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>Ryż zapiekany z jabłkiem (300g: mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>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 (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>Ryż zapiekany z jabłkiem (300g: mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<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>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (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>Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem (300g: mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż brązowy (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2386 kcal Białko: 100,5 g, tłuszcz: 65,5 g, węglowodany: 363,1 g, błonnik: 43,6 g, cukry proste 71,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g, sól: 3,6 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2287 kcal Białko: 102,8 g, tłuszcz: 64 g, węglowodany: 338,2 g, błonnik: 32,7 g, cukry proste 72,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g, sól: 2,5 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2245 kcal Białko: 101,8 g, tłuszcz: 59,2 g, węglowodany: 338,4 g, błonnik: 32,7 g, cukry proste 67,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,9 g, sól: 2,6 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2134 kcal Białko: 99,4 g, tłuszcz: 67,4 g, węglowodany: 300,4 g, błonnik: 44 g, cukry proste 62 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g, sól: 3,7 g</p>

16.07.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (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 (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (15 g) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (350 g: mleko 2% tł.(73%), kasza manna (17%), dżem (7%: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy), masło extra (3%)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>

2 SNIA- DANIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)	Zmiksowany twarożek z koperkiem i pomidorem (190 g: pomidor bez skóry (42%), twaróg półtłusty: mleko , kultury bakterii mlekowych (40%); jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (10%), koperek (1%)
OBIAD	<p>Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa gotowana (150 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</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, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa gotowana (150 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zmiksowana zupa ryżowa (600 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Chleb namoczony w mleku (330 g: mleko 2% tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
PODWIE- CZOREK	Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)
KOLACJA	<p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>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>Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Zmiksowana zupa ryżowa (600 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	Wartość energetyczna: 2287kcal Białko: 113,8 g, tłuszcz: 60,6 g, węglowodany: 338,` g, błonnik: 33,2 g, cukry proste 72,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,5 g, sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 2161 kcal Białko: 63,2 g, tłuszcz: 71,2 g, węglowodany: 340,1 g, błonnik: 33,5g, cukry proste 70,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,6 g, sól: 1,6 g	Wartość energetyczna: 2023 kcal Białko: 102,7 g, tłuszcz: 60,5 g, węglowodany: 280 g, błonnik: 23,9 g, cukry proste 63,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19 g, sól: 2,5 g

16.07.24	DIETA WEGETARIAŃSKA	DIETA BEZMLECZNA	DIETA PŁYNNA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <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>Masło extra (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>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 (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), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>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>Papryka (20 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)</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 ŚNIADANIE	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	
OBIAD	<p>Zupa grochowa (400 g: bulion warzywny (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Kaszotto z warzywami (450 g: bulion warzywny (53%), papryka (17%), kukurydza konserwowa (13%), kasza jęczmienna pęczak (11%), olej rzepakowy (4%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (55%), woda (27%), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (7%), koperek (3%), słodka papryka, sól, pieprz (2%))</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa gotowana (150 g)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej (100 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z cytryny (2,5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zmiksowana zupa ryżowa (600 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p>
PODWIECZOREK	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)</p> <p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Skyr sojowy Alpro (200 g: woda, łuskane ziarna soi (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>	

KOLACJA	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem (450g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<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>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>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>Ryż zapiekany z jabłkiem (280g; napój sojowy (40%: woda, obłuszczone ziarno soi (6,4%), regulator kwasowości (fosforan potasu, fosforan dipotasu), węglan wapnia*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy* (B2, B12, D2)), jabłko (33%), ryż biały (16%), cynamon (1%)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Zmiksowana zupa ryżowa (600 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz zieleni angielskie, liść laurowy (1%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2308 kcal Białko: 76 g, tłuszcz: 65,3 g, węglowodany: 370,9 g, błonnik: 42,5 g, cukry proste 71,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g, sól: 4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2369 kcal Białko: 107,3 g, tłuszcz: 63,9 g, węglowodany: 350,7 g, błonnik: 41,4 g, cukry proste 62,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 10,7 g, sól: 3,6 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2088 kcal Białko: 94 g, tłuszcz: 59 g, węglowodany: 299,9 g, błonnik: 26,6 g, cukry proste 40,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,3 g, sól: 1,6 g</p>

16.07.24	DIETA PODSTAWOWA DLA Kobiet W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA LEKKOSTRAWNA DLA Kobiet W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA Kobiet W CIAŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Ser żółty (25 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>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 (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</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 (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>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>Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIADANIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)

<p style="text-align: center;">OBIAD</p>	<p>Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa gotowana (150 g)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej (100 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z cytryny (2,5%))</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, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa gotowana (150 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa gotowana (150 g)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej (100 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z cytryny (2,5%))</p> <p>Woda (200 g)</p>
<p style="text-align: center;">PODWIE- CZOREK</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)</p> <p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)</p> <p>Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>
<p style="text-align: center;">KOLACJA</p>	<p>Chleb żytni razowy (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>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (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>Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (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>Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<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>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 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>Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż brązowy (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2386 kcal Białko: 100,5 g, tłuszcz: 65,5 g, węglowodany: 363,1 g, błonnik: 43,6 g, cukry proste 71,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g, sól: 3,6 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2287 kcal Białko: 102,8 g, tłuszcz: 64 g, węglowodany: 338,2 g, błonnik: 32,7 g, cukry proste 72,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g, sól: 2,5 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2391 kcal Białko: 155,8 g, tłuszcz: 59,4 g, węglowodany: 317,8 g, błonnik: 41,2 g, cukry proste 72,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,8 g, sól: 4,9 g</p>

16.07.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18	
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszencicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g) Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszencicy (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (25 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>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 (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszencicy (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (25 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>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	Banan (65 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g)
	OBIAD	<p>Zupa grochowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Pulpety w sosie koperkowym (100 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa gotowana (75 g) Surówka z kapusty pekińskiej (50 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z cytryny (2,5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa grochowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa gotowana (75 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z cytryny (2,5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa gotowana (150 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z cytryny (2,5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

<p style="text-align: center;">PODWIE- CZOREK</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>
<p style="text-align: center;">KOLACJA</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) 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>Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<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>Masło extra (10 g) Pomidor (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)</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1073 kcal Białko: 43,3 g, tłuszcz: 41,6 g, węglowodany: 138,6 g, błonnik: 15,5 g, cukry proste 32,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,9 g, sól: 1,1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1708 kcal Białko: 74,3 g, tłuszcz: 62,6 g, węglowodany: 221,3 g, błonnik: 17,4 g, cukry proste 46,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7 g, sól: 1,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2176 kcal Białko: 92,6 g, tłuszcz: 69,2 g, węglowodany: 305,3 g, błonnik: 31 g, cukry proste 63,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g, sól: 2,4 g</p>

16.07.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Wędlina drobiowa (25 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>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Wędlina drobiowa (25 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>
2 ŚNIA-DANIE	<p>Banan (60 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>
OBIAD	<p>Zupa ryżowa (200 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pulpety w sosie koperkowym (100 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa gotowana (75 g) Pomidory z jogurtem (50 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa ryżowa (200 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa gotowana (75 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</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, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))</p> <p>Kasza jęczmienna perłowa gotowana (150 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

<p style="text-align: center;">PODWIE- CZOREK</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>
<p style="text-align: center;">KOLACJA</p>	<p>Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (5 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)</p> <p>Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g) 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>Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1079 kcal Białko: 45,6 g, tłuszcz: 37,5 g, węglowodany: 151,5 g, błonnik: 11 g, cukry proste 43,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,3 g, sól: 1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1596 kcal Białko: 76,1 g, tłuszcz: 50,6 g, węglowodany: 218,4 g, błonnik: 17,2 g, cukry proste 63,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,6 g, sól: 1,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2287 kcal Białko: 102,8 g, tłuszcz: 64 g, węglowodany: 338,2 g, błonnik: 32,7 g, cukry proste 72,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,5 g, sól: 2,5 g</p>