

17.04.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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>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>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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>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>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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>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>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>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>
2 ŚNIADANIE	Gruszka (130 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g)	Gruszka (130 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
OBIAD	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczzaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Sos boloński (200 g: mięso mielone z szynki wieprzowej (40%), pomidory z puszki (38%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula (15%), olej rzepakowy (5%), czosnek (1%), pieprz, oregano, bazylija (1%))</p> <p>Makaron spaghetti ugotowany (200 g: semolina z pszenicy twardej)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Makaron z serem (300 g: makaron 70%: semolina z pszenicy twardej; ser twarogowy półtłusty 26%: mleko, kultury bakterii mlekowych; masło extra 2%, cukier 1,5%, cynamon 0,5%)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Makaron z serem (300 g: makaron 70%: semolina z pszenicy twardej; ser twarogowy półtłusty 26%: mleko, kultury bakterii mlekowych; masło extra 2%, cukier 1,5%, cynamon 0,5%)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczzaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Sos boloński (200 g: mięso mielone z szynki wieprzowej (40%), pomidory z puszki (38%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula (15%), olej rzepakowy (5%), czosnek (1%), pieprz, oregano, bazylija (1%))</p> <p>Makaron spaghetti pełnoziarnisty ugotowany (200 g: pełnoziarnista mąka z pszenicy durum, woda)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Woda (200 g)</p>
PODWIECZOREK	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</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>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</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>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</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>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)</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>Masło extra (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>

KOLACJA	<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 kiszony (40 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko 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>	<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>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko 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>	<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>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko 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>	<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) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko 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>
	<p>Wartość energetyczna: 2254 kcal Białko: 93,5 g, tłuszcz: 69,9 g, węglowodany: 322,1 g błonnik: 35,6 g, cukry proste 70,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g, sól: 2,6 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2150 kcal Białko: 94 g, tłuszcz: 60,5 g, węglowodany: 337,1 g, błonnik: 25,9 g, cukry proste 67,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g, sól: 2,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2108 kcal Białko: 96 g, tłuszcz: 45,7 g, węglowodany: 337,3 g, błonnik: 25,9 g, cukry proste 72,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,6 g, sól: 2,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2306 kcal Białko: 102,3 g, tłuszcz: 76,8 g, węglowodany: 314,6 g, błonnik: 42,5 g, cukry proste 56 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g, sól: 4,3 g</p>

	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
17.04.24			
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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) 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>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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>Zmiksowane płatki owsiane na mleku (350 g: mleko 2% tł. (73%), płatki owsiane (17%), dżem: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy (7%), masło extra (3%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIADANIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)	Chleb namoczony w mleku (220 g: mleko 2%. Tł. (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)
OBIAD	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Makaron z serem (300 g: makaron 70%: semolina z pszenicy twardej; ser twarogowy półtłusty 26%: mleko, kultury bakterii mlekowych; masło extra 2%, cukier 1,5%, cynamon 0,5%) + dodatkowa porcja twarogu (50 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Makaron z serem (300 g: makaron 70%: semolina z pszenicy twardej; ser twarogowy półtłusty 26%: mleko, kultury bakterii mlekowych; masło extra 2%, cukier 1,5%, cynamon 0,5%) + dodatkowa porcja twarogu (50 g) + dodatkowa porcja masła (10 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (600 g: bulion drobiowy (41%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), udko z kurczaka (13%), ziemniaki (13%), kaszka ryżowa (4%: mąka ryżowa 100%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Chleb namoczony w mleku (220 g: mleko 2%. tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
PODWIECZOREK	Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	Kisiel bez cukru (350 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Mus owocowy (100 g: przecierey z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)

KOLACJA	<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>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko 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>	<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>Zupa jarzynowa (600 g: bulion drobiowy (41%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), udko z kurczaka (13%), ziemniaki (13%), kaszka ryżowa (4%: mąka ryżowa 100%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2173 kcal Białko: 119,9 g, tłuszcz: 54,1 g, węglowodany: 311,1 g, błonnik: 24,2 g, cukry proste 74,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g, sól: 2,3 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2087 kcal Białko: 66,8 g, tłuszcz: 70,2 g, węglowodany: 326,3 g, błonnik: 23,2 g, cukry proste 92,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g, sól: 1,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2159 kcal Białko: 90,2 g, tłuszcz: 73 g, węglowodany: 301 g, błonnik: 28,9 g, cukry proste 61,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,2 g, sól: 2,7 g</p>

17.04.24	DIETA WEGETARIAŃSKA	DIETA BEZMLECZNA	DIETA PŁYNNA
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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 (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>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: napój sojowy (90%: woda, obłuszczone ziarno soi (6,4%), regulator kwasowości (fosforan potasu, fosforan dipotasu), węglan wapnia*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy* (B2, B12, D2)), płatki owsiane (13,5%))</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>Wędliina 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>Płatki owsiane gotowane na mleku zmiksowane (500 ml: mleko 2% tł.(80%), płatki owsiane (16%), masło extra (2%), cukier (2%))</p>
2 ŚNIADANIE	<p>Gruszka (130 g)</p>	<p>Gruszka (130 g)</p>	
OBIAD	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion warzywny (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Makaron z serem (300 g: makaron 70%: semolina z pszenicy twardej; ser twarogowy półtłusty 26%: mleko, kultury bakterii mlekowych; masło extra 2%, cukier 1,5%, cynamon 0,5%)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (46%), ziemniaki (26%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8,5%), mąka pszenna typ 500 (2,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Sos boloński (200 g: mięso mielone z szynki wieprzowej (40%), pomidory z puszki (38%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula (15%), olej rzepakowy (5%), czosnek (1%), pieprz, oregano, bazyliia (1%))</p> <p>Makaron spaghetti ugotowany (200 g: semolina z pszenicy twardej)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zmiksowana zupa jarzynowa (600 ml: bulion drobiowy (50%), ryż (18%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), udko z kurczaka (15%))</p>
POD WIECZOR EK	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</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>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</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>	

KOLACJA	<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 kiszony (40 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko 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>	<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>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 kiszony (40 g)</p> <p>Jajka gotowane (2 szt. - 120 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Zmiksowana zupa jarzynowa (600 ml: bulion drobiowy (50%), ryż (18%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), udko z kurczaka (15%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2201 kcal</p> <p>Białko: 94,5 g, tłuszcz: 62,5 g, węglowodany: 323,6 błonnik: 28,1 g, cukry proste 66,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g, sól: 2,3 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2330 kcal</p> <p>Białko: 95,2 g, tłuszcz: 74,6 g, węglowodany: 327,1 g, błonnik: 32,4 g, cukry proste: 58,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,9 g, sól: 3,0 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2062 kcal</p> <p>Białko: 85 g, tłuszcz: 60,8 g, węglowodany: 296,8 g, błonnik: 13,1 g, cukry proste 39,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,6 g, sól: 1,5 g</p>

17.04.24	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>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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>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>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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>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>Chleb żytni razowy (105 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>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>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 ŚNIA-DANIE	Gruszka (130 g)	Banan (120 g)	<p>Gruszka (130 g)</p> <p>Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>
OBIAD	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Sos boloński (200 g: mięso mielone z szynki wieprzowej (40%), pomidory z puszki (38%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula (15%), olej rzepakowy (5%), czosnek (1%), pieprz, oregano, bazylija (1%))</p> <p>Makaron spaghetti ugotowany (200 g: semolina z pszenicy twardej)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Makaron z serem (300 g: makaron 70%: semolina z pszenicy twardej; ser twarogowy półtłusty 26%: mleko, kultury bakterii mlekowych; masło extra 2%, cukier 1,5%, cynamon 0,5%) + dodatkowa porcja masła (10 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Sos boloński (200 g: mięso mielone z szynki wieprzowej (40%), pomidory z puszki (38%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula (15%), olej rzepakowy (5%), czosnek (1%), pieprz, oregano, bazylija (1%))</p> <p>Makaron spaghetti pełnoziarnisty ugotowany (200 g: pełnoziarnista mąka z pszenicy durum, woda)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Woda (200 g)</p>
PODWIE-CZOREK	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</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>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</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>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>

KOLACJA	<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 kiszony (40 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (10 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko 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>	<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>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko 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>	<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) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko 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)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2222 kcal Białko: 96,1 g, tłuszcz: 58,6 g, węglowodany: 337,1, błonnik: 25,9 g, cukry proste 72,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29,3 g, sól: 2,4g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2150 kcal Białko: 94 g, tłuszcz: 60,5 g, węglowodany: 337,1 g, błonnik: 25,9 g, cukry proste 67,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g, sól: 2,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2377 kcal Białko: 147,4 g, tłuszcz: 71,1 g, węglowodany: 298,9 g, błonnik: 41,6 g, cukry proste 62,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,1 g, sól: 4,9 g</p>

17.04.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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) 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>Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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) 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>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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) 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	Gruszka (65 g)	Gruszka (130 g)
OBIAD	<p>Zupa szczawiowa (200 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Sos boloński (100 g: mięso mielone z szynki wieprzowej (40%), pomidory z puszki (38%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%)), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula (15%), olej rzepakowy (5%), czosnek (1%), pieprz, oregano, bazyli (1%))</p> <p>Makaron spaghetti ugotowany (100 g: semolina z pszenicy twardej)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (50 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa szczawiowa (200 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Sos boloński (100 g: mięso mielone z szynki wieprzowej (40%), pomidory z puszki (38%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%)), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula (15%), olej rzepakowy (5%), czosnek (1%), pieprz, oregano, bazyli (1%))</p> <p>Makaron spaghetti ugotowany (100 g: semolina z pszenicy twardej)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Sos boloński (200 g: mięso mielone z szynki wieprzowej (40%), pomidory z puszki (38%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%)), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), cebula (15%), olej rzepakowy (5%), czosnek (1%), pieprz, oregano, bazyli (1%))</p> <p>Makaron spaghetti ugotowany (200 g: semolina z pszenicy twardej)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

POD- WIE- CZO- REK	Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)	Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)	Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)
KOLACJA	<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>Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek kiszony (20 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko 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>	<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 kiszony (40 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko 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>	<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 kiszony (40 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko 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>
	Wartość energetyczna: 1068 kcal Białko: 39,6 g, tłuszcz: 41,3 g, węglowodany: 141 g, błonnik: 15,6 g, cukry proste 32,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 18,1 g, sól: 1,3 g	Wartość energetyczna: 1406 kcal Białko: 55,1 g, tłuszcz: 46,1 g, węglowodany: 201,8 g, błonnik: 21,4 g, cukry proste 45,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,9 g, sól: 1,9 g	Wartość energetyczna: 2250 kcal Białko: 93,5 g, tłuszcz: 69,9 g, węglowodany: 322,1 g błonnik: 35,6 g, cukry proste 71,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g, sól: 2,6 g

17.04.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))</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)</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>Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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)</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>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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>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	Banan (60 g)	Banan (120 g)
OBIAD	<p>Zupa jarzynowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy (1%))</p> <p>Makaron z serem (150 g: makaron 70%: semolina z pszenicy twardej; ser twarogowy półtłusty 26%: mleko, kultury bakterii mlekowych; masło extra 2%, cukier 1,5%, cynamon 0,5%)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy (1%))</p> <p>Makaron z serem (150 g: makaron 70%: semolina z pszenicy twardej; ser twarogowy półtłusty 26%: mleko, kultury bakterii mlekowych; masło extra 2%, cukier 1,5%, cynamon 0,5%) + dodatkowa porcja masła (10 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy (1%))</p> <p>Makaron z serem (300 g: makaron 70%: semolina z pszenicy twardej; ser twarogowy półtłusty 26%: mleko, kultury bakterii mlekowych; masło extra 2%, cukier 1,5%, cynamon 0,5%)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
PODWIECZOREK	Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)	Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)	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) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Twarożek z koperkiem (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko 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>	<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)</p> <p>Twarożek z koperkiem (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko 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>	<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>Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko 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>
	<p>Wartość energetyczna: 1034 kcal Białko: 41,5 g, tłuszcz: 39,6 g, węglowodany: 149,5 g, błonnik: 11,6 g, cukry proste 40,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 14,8 g, sól: 1,1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1555 kcal Białko: 56,9 g, tłuszcz: 44,6 g, węglowodany: 235,9 g, błonnik: 17,8 g, cukry proste 56,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19 g, sól: 1,8 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2150 kcal Białko: 94 g, tłuszcz: 60,5 g, węglowodany: 337,1 g, błonnik: 25,9 g, cukry proste 71,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g, sól: 2,4 g</p>