

18.03.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 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) Ser żółty (25 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>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)</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) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%) Pomidor bez skóry (80 g) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</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 (20 g) Papryka (20 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) Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIADANIE	<p>Jabłko (170 g)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>	<p>Jabłko (170 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>
OBIAD	<p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja (80%), jajko (8%), bułka tarta (8%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja (80%), jajko (8%), bułka tarta (8%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p> <p>Woda (200 g)</p>

POD- WIE- CZO- REK	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	Banan (120 g)	Banan (120 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)
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 (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) 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 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>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) 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 pszenny (50 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%) Pomidor bez skóry (40 g) Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) 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) Pomidor (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2229 kcal Białko: 104,5 g, tłuszcz: 67,4 g, węglowodany: 309,9 g, błonnik: 31,1 g, cukry proste 78,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g, sól: 2,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2117 kcal Białko: 105,6 g, tłuszcz: 59,1 g, węglowodany: 300,3 g, błonnik: 28,8 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g, sól: 2,8 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2164 kcal Białko: 110,6 g, tłuszcz: 59,1 g, węglowodany: 306,7 g, błonnik: 28,5 g, cukry proste 95,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,5 g, sól: 2,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2056 kcal Białko: 104,5 g, tłuszcz: 69,2 g, węglowodany: 262 g, błonnik: 33,9 g, cukry proste 60,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,6 g, sól: 4,1 g</p>

18.03.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)</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 (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>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)</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 ŚNIADANIE	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>
OBIAD	<p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (50 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (350 g) z olejem rzepakowym (20 g)</p> <p>Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zmiksowany krupnik z kaszą jaglaną (600 g: bulion drobiowy (42%), ziemniaki (21%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), udko z kurczaka (13%), kasza jaglana (6%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść lauowy (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>

<p>PODWIE- CZOREK</p>	<p>Banan (120 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>
<p>KOLACJA</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>Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) 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 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>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)) 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>Zmiksowany krupnik z kaszą jaglaną (600 g: bulion drobiowy (42%), ziemniaki (21%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), udko z kurczaka (13%), kasza jaglana (6%), 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: 2270 kcal Białko: 127,5 g, tłuszcz: 62,4 g, węglowodany: 309,1 g, błonnik: 29,3 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,4 g, sól: 2,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2149 kcal Białko: 66,8 g, tłuszcz: 78,7 g, węglowodany: 304,2 g, błonnik: 29,4 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,9 g, sól: 1,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2330 kcal Białko: 96,1 g, tłuszcz: 72,9 g, węglowodany: 331,2 g, błonnik: 30,9 g, cukry proste 66,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,1 g, sól: 2,4 g</p>

18.03.24	DIETA WEGETARIAŃSKA	DIETA BEZMLECZNA	DIETA PŁYNNA
ŚNIADANIE	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)</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>Makaron gotowany na mleku sojowym (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), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)</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 (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>Jabłko (170 g)</p>	<p>Jabłko (170 g)</p>	
OBIAD	<p>Barszcz czerwony (400 g: bulion warzywny (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Farsz szpinakowy (100 g: szpinak (50%), suszone pomidory (30%), czosnek (10%), olej rzepakowy (10%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (51%), buraki (18%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (13%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja (80%), jajko (8%), bułka tarta (8%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zmiksowany krupnik z kaszą jaglaną (600 g: bulion drobiowy (50%), kasza jaglana (20%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), udko z kurczaka (13%))</p>
POD WIECZOREK	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)</p> <p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)</p> <p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	

KOLACJA	<p>Naleśniki (150 g: mleko 2% t. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),)</p> <p>Twarożek (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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 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>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki na mleku sojowym (100 g: 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) mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),)</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>Zmiksowany krupnik z kaszą jaglaną (600 g: bulion drobiowy (50%), kasza jaglana (20%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), udko z kurczaka (13%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2016 kcal Białko: 84 g, tłuszcz: 64,4 g, węglowodany: 288 g, błonnik: 27 g, cukry proste 71,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g, sól: 2,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2019 kcal Białko: 92,9 g, tłuszcz: 54,3 g, węglowodany: 298,1 g, błonnik: 32,2 g, cukry proste 71,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 9,4 g, sól: 3,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2236 kcal Białko: 93,2 g, tłuszcz: 61,4 g, węglowodany: 331,7 g, błonnik: 31 g, cukry proste 37,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,9 g, sól: 1,5 g</p>

18.03.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)</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>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>Ser żółty (25 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>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)</p> <p>Chleb pszenny (150 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 (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</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 (75 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (75 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</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>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja (80%), jajko (8%), bułka tarta (8%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (225 g: filet z mintaja (80%), jajko (8%), bułka tarta (8%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p> <p>Woda (200 g)</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>Banan (120 g)</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 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>Szynka wieprzowa (25 g: szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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 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>Szynka wieprzowa (25 g: szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Dżem (50 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 (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>Szynka wieprzowa (50 g: szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2288 kcal</p> <p>Białko: 110 g, tłuszcz: 60 g, węglowodany: 334,4 g, błonnik: 30,6 g, cukry proste 78,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,4 g, sól: 2,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2117 kcal</p> <p>Białko: 105,6 g, tłuszcz: 59,1 g, węglowodany: 300,3 g, błonnik: 28,8 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g, sól: 2,8 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2300 kcal</p> <p>Białko: 167,7 g, tłuszcz: 68,5 g, węglowodany: 259 g, błonnik: 32,3 g, cukry proste 67,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g, sól: 4,7 g</p>

18.03.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Makaron gotowany na mleku (150 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)</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) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g)</p> <p>Wędlna drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Makaron gotowany na mleku (150 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)</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)</p> <p>Wędlna 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>Ser żółty (25 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>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)</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) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Wędlna 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>Ser żółty (25 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>
2 ŚNIADANIE	Jabłko (85g)	Jabłko (170 g)	Jabłko (170 g)

OBIAD	<p>Barszcz czerwony (200 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (75 g: filet z mintaja (80%), jajko (8%), bułka tarta (8%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Surówka z kapusty kiszonej (50 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Barszcz czerwony (200 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja (80%), jajko (8%), bułka tarta (8%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja (80%), jajko (8%), bułka tarta (8%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
POD- WIE- CZO- REK	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</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) 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) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>
KOLACJA	<p>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</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)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g: szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</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)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g: szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1000 kcal Białko: 48,3 g, tłuszcz: 34,4 g, węglowodany: 134 g, błonnik: 11 g, cukry proste 32,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 14,5 g, sól: 0,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1563 kcal Białko: 73 g, tłuszcz: 55,8 g, węglowodany: 199,3 g, błonnik: 21,4 g, cukry proste 62,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,4 g, sól: 2 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2229 kcal Białko: 104,5 g, tłuszcz: 67,4 g, węglowodany: 309,9 g, błonnik: 31,1 g, cukry proste 78,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g, sól: 2,9 g</p>

18.03.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Makaron gotowany na mleku (150 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)</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)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 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>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Makaron gotowany na mleku (150 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)</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)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 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>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)</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 (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</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	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Jabłko pieczone (170 g)

<p style="text-align: center;">OBIAD</p>	<p>Barszcz czerwony (200 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (50 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g)</p> <p>Pomidory z olejem (50 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Barszcz czerwony (200 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g)</p> <p>Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
<p style="text-align: center;">POD- WIE- CZO- REK</p>	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>
<p style="text-align: center;">KOLACJA</p>	<p>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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 pszenny (25 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>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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 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>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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>Wartość energetyczna: 967 kcal Białko: 54,6 g, tłuszcz: 38,3g, węglowodany: 119 g, błonnik: 9,9 g, cukry proste 39 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 14,6 g, sól: 0,8 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1479 kcal Białko: 81,1 g, tłuszcz: 39,9 g, węglowodany: 207,8 g, błonnik: 13,2 g, cukry proste 58,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,5 g, sól: 1,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2117 kcal Białko: 105,6 g, tłuszcz: 59,1 g, węglowodany: 300,3 g, błonnik: 28,8 g, cukry proste 85,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g, sól: 2,8 g</p>