

JADŁOSPIS DEKADOWY

19.02.2024 – 28.02.2024

Szpital Miejski im. Jana Garduły w Świnoujściu

19.02.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
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) 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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę) 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) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę) 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>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)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę) 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 (50 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>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	
	2 ŚNIA-DANIE	<p>Jabłko (170 g)</p>	<p>Jabłko duszone (170 g)</p>	<p>Jabłko duszone (170 g)</p>	<p>Jabłko (170 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>
	OBIAD	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (67%), cebula (10%),</p>	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta</p>	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta</p>	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (67%), cebula (10%),</p>

	<p>jajko (8%), bułka tarta (6%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (6%), czosnek (2%), sól, pieprz, majeranek (1%)</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>(10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%)</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>(10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%)</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>jajko (8%), bułka tarta (6%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (6%), czosnek (2%), sól, pieprz, majeranek (1%)</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)</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>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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p>
KOLACJA	<p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>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>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 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>	<p>Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2310 kcal</p> <p>Białko: 94,2 g, tłuszcz: 84,8 g, węglowodany: 300,6 g, błonnik: 39,5 g, cukry proste 76,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g, sól: 3,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2079 kcal</p> <p>Białko: 103,2 g, tłuszcz: 50,4 g, węglowodany: 309,2 g, błonnik: 28,3 g, cukry proste 82 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,6 g, sól: 3,3 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2037 kcal</p> <p>Białko: 103,2 g, tłuszcz: 45,6 g, węglowodany: 309,4 g, błonnik: 28,3 g, cukry proste 82 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g, sól: 3,3 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2230kcal</p> <p>Białko: 95,2 g, tłuszcz: 90,1 g, węglowodany: 267,3 g, błonnik: 35,5 g, cukry proste 60,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 37,3 g, sól: 4,5 g</p>

19.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄLKOWA	DIETA PĄPKOWATA
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 (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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 gotowana 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 duszone (170 g)</p>	<p>Jabłko duszone (170 g)</p>	<p>Chleb namoczony w mleku (220 g: mleko 2% tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p>
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta (10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (50 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta (10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (350 g) z olejem rzepakowym (20 g) Buraki tarte (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa ogórkowa (500 g: bulion drobiowy (40%), mięso mielone z indyka (17%), ziemniaki (13%), marchew, pietruszka, seler, por (13%), ogórki kiszzone (13%), kaszka ryżowa błyskawiczna (2%): mąka ryżowa), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Ziemniaki puree (415 g: ziemniaki gotowane (90%), mleko 2% tł. (6%), masło extra (6%)) Buraki tarte (100 g) z olejem rzepakowym (10 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
PODWIECZOREK	<p>Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p> <p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przecięry z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>

KOLACJA	<p>Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 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>	<p>Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (15 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Zupa ogórkowa (500 g: bulion drobiowy (40%), mięso mielone z indyka (17%), ziemniaki (13%), marchew, pietruszka, seler, por (13%), ogórki kiszzone (13%), kaszka ryżowa błyskawiczna (2%): mąka ryżowa), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Chleb namoczony w mleku (220 g: mleko 2% tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2151 kcal</p> <p>Białko: 120,2 g, tłuszcz: 52,4 g, węglowodany: 305,8 g, błonnik: 27,9 g, cukry proste 80,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g, sól: 3,3 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1995 kcal</p> <p>Białko: 62,7 g, tłuszcz: 67,1 g, węglowodany: 284,7 g, błonnik: 26,5 g, cukry proste 75,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g, sól: 2,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2198 kcal</p> <p>Białko: 96,1 g, tłuszcz: 66,9 g, węglowodany: 313,2 g, błonnik: 25,4 g, cukry proste 72,2g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4g, sól: 3,9 g</p>

19.02.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: 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>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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	Jabłko (170 g)	Jabłko duszone (170 g)
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (67%), cebula (10%), jajko (8%), bułka tarta (6%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (6%), czosnek (2%), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)</p>	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta (10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)</p>	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (67%), cebula (10%), jajko (8%), bułka tarta (6%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (6%), czosnek (2%), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)</p>

	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Woda (200 g)
PODWIE- CZOREK	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
KOLACJA	Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2310 kcal Białko: 94,2 g, tłuszcz: 84,8 g, węglowodany: 300,6 g, błonnik: 39,5 g, cukry proste 76,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g, sól: 3,9 g	Wartość energetyczna: 2148 kcal Białko: 102,5 g, tłuszcz: 63,3 g, węglowodany: 298,8 g, błonnik: 27,9 g, cukry proste 73,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29 g, sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2260 kcal Białko: 149,9 g, tłuszcz: 72 g, węglowodany: 258,9 g, błonnik: 33,4 g, cukry proste 60,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,3 g, sól: 5,2 g

19.02.24	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 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)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (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>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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, woda, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, ziarna słonecznika, 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>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIADANIE	Jabłko (85 g)	Jabłko (170 g)
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa (200 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (50 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (67%), cebula (10%), jajko (8%), bułka tarta (6%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (6%), czosnek (2%), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Buraki tarte (50 g)</p>	<p>Zupa ogórkowa (200 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (67%), cebula (10%), jajko (8%), bułka tarta (6%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (6%), czosnek (2%), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Buraki tarte (100 g)</p>	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (67%), cebula (10%), jajko (8%), bułka tarta (6%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (6%), czosnek (2%), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)</p>

	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
PODWIE- CZOREK	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) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)
KOLACJA	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) Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g) Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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) Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb 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 (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 1056 kcal Białko: 40,4 g, tłuszcz: 48,1 g, węglowodany: 121 g, błonnik: 12,4 g, cukry proste 44,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,9 g, sól: 1,4 g	Wartość energetyczna: 1750 kcal Białko: 70,3 g, tłuszcz: 76,1 g, węglowodany: 202,9 g, błonnik: 22,9 g, cukry proste 56,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g, sól: 2,2 g	Wartość energetyczna: 2318 kcal Białko: 92,7 g, tłuszcz: 84,3 g, węglowodany: 304,8g, błonnik: 32,7 g, cukry proste 76,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 34,7 g, sól: 3,4 g

19.02.24	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) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIADANIE	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Jabłko duszone (170 g)	Jabłko duszone (170 g)
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa (200 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (50 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta (10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Buraki tarte (50 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa ogórkowa (200 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta (10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Buraki tarte (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))</p> <p>Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta (10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
PODWIECZOREK	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)</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>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)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1009 kcal</p> <p>Białko: 51,6 g, tłuszcz: 36,3 g, węglowodany: 124,1 g, błonnik: 11 g, cukry proste 41,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 18,4 g, sól: 1,5 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1447 kcal</p> <p>Białko: 79,9 g, tłuszcz: 42,2 g, węglowodany: 193,9 g, błonnik: 20,6 g, cukry proste 68,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 18,4 g, sól: 2,3 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1967 kcal</p> <p>Białko: 100,9 g, tłuszcz: 49,7 g, węglowodany: 286,6 g, błonnik: 21,4 g, cukry proste 73,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g, sól: 3,2 g</p>

20.02.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>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>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (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>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>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (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>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>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>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>
	2 ŚNIADANIE	Jabłko (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)
OBIAD	<p>Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, seler, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, seler, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p>	<p>Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p>

	Ziemniaki gotowane (250 g) Ogórki kiszone (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) Z olejem rzepakowym (10 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) Z olejem rzepakowym (10 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Ziemniaki gotowane (250 g) Ogórki kiszone (100 g) Woda (200 g)
POD- WIE- CZO- REK	Mandarynki (130 g)	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	Mandarynki (130 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
KOLACJA	Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane , drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Leczo z kielbasą (200 g: pomidory w puszcze (44%), papryka (25%), cukinia (12,5%), kielbasa śląska (12,5%:mięso wieprzowe, mięso drobiowe z kurczaka, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, błonnik pszenny bezglutenowy, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia kukurydziana modyfikowana, stabilizator: trifosforany; glukoza, maltodekstryna, substancja zagęszczająca: karagen; przeciwutleniacze: askorbinan sodu, kwas izoaskorbinowy; ekstrakty przypraw, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, inozydian disodowy; przyprawy, aromat, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: azotyn sodu; jelito wieprzowe (osłonka)), olej rzepakowy (4%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę , pochodne mleka - w tym laktozę) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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 (50 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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) Masło extra (10 g) Leczo z kielbasą (200 g: pomidory w puszcze (44%), papryka (25%), cukinia (12,5%), kielbasa śląska (12,5%:mięso wieprzowe, mięso drobiowe z kurczaka, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, błonnik pszenny bezglutenowy, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia kukurydziana modyfikowana, stabilizator: trifosforany; glukoza, maltodekstryna, substancja zagęszczająca: karagen; przeciwutleniacze: askorbinan sodu, kwas izoaskorbinowy; ekstrakty przypraw, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, inozydian disodowy; przyprawy, aromat, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: azotyn sodu; jelito wieprzowe (osłonka)), olej rzepakowy (4%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2153 kcal Białko: 100 g, tłuszcz: 65,3 g, węglowodany: 300,3 g, błonnik: 34,4 g, cukry proste 73,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,2 g, sól: 3,9 g	Wartość energetyczna: 2113 kcal Białko: 101,5 g, tłuszcz: 60,7 g, węglowodany: 296,6 g, błonnik: 29 g, cukry proste 75,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g, sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2187 kcal Białko: 104 g, tłuszcz: 56,8 g, węglowodany: 321,3 g, błonnik: 30,3 g, cukry proste 77,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,4 g, sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2012 kcal Białko: 96,8 g, tłuszcz: 69,6 g, węglowodany: 259,1 g, błonnik: 35,9 g, cukry proste 57 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,2 g, sól: 3,4 g

20.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PĄPKOWATA
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (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>Twaróg 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>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (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)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Zmiksowane płatki ryżowe na mleku (350 g: mleko 2% tł. (73%), płatki ryżowe 100% (17%), dżem: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy (7%), 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>	<p>Zmiksowany twaróg z koperkiem i pomidorem (190 g: pomidor bez skóry (42%), twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (40%); jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (10%), koperek (1%))</p>
OBIAD	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, seler, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, seler, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (350 g) z olejem rzepakowym (20 g)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zmiksowany krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (50%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), kaszka ryżowa (mąka ryżowa 100%: 7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny gotowany przemielony (150 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki puree (415 g: ziemniaki gotowane (90%), mleko 2% tł. (6%), masło extra (6%))</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych zmiksowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
PODWIECZOREK	<p>Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>

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

20.02.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) 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>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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) 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>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) 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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIA-DANIE	Jabłko (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)
OBIAD	<p>Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Ogórki kiszone (100 g)</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, seler, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g))</p>	<p>Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Ogórki kiszone (100 g)</p>

	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Woda (200 g)
POD- WIE- CZO- REK	Mandarynki (130 g)	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
KOLACJA	Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)	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)
	Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)	Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)
	Masło extra (10 g) Pomidor (80 g)	Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)	Masło extra (10 g) Pomidor (80 g)
	Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę , pochodne mleka - w tym laktozę)	Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę , pochodne mleka - w tym laktozę)	Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę , pochodne mleka - w tym laktozę)
Leczo z kielbasą (200 g: pomidory w puszcze (44%), papryka (25%), cukinia (12,5%), kielbasa śląska (12,5%:mięso wieprzowe, mięso drobiowe z kurczaka, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, błonnik pszenny bezglutenowy, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia kukurydziana modyfikowana, stabilizator: trifosforany; glukoza, maltodekstryna, substancja zagęszczająca: karagen; przeciwutleniacze: askorbinan sodu, kwas izoaskorbinowy; ekstrakty przypraw, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, inozynian disodowy; przyprawy, aromat, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: azotyn sodu; jelito wieprzowe (osłonka)), olej rzepakowy (4%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))	Leczo z kielbasą (200 g: pomidory w puszcze (44%), papryka (25%), cukinia (12,5%), kielbasa śląska (12,5%:mięso wieprzowe, mięso drobiowe z kurczaka, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, błonnik pszenny bezglutenowy, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia kukurydziana modyfikowana, stabilizator: trifosforany; glukoza, maltodekstryna, substancja zagęszczająca: karagen; przeciwutleniacze: askorbinan sodu, kwas izoaskorbinowy; ekstrakty przypraw, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, inozynian disodowy; przyprawy, aromat, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: azotyn sodu; jelito wieprzowe (osłonka)), olej rzepakowy (4%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))	Leczo z kielbasą (200 g: pomidory w puszcze (44%), papryka (25%), cukinia (12,5%), kielbasa śląska (12,5%:mięso wieprzowe, mięso drobiowe z kurczaka, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, błonnik pszenny bezglutenowy, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia kukurydziana modyfikowana, stabilizator: trifosforany; glukoza, maltodekstryna, substancja zagęszczająca: karagen; przeciwutleniacze: askorbinan sodu, kwas izoaskorbinowy; ekstrakty przypraw, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, inozynian disodowy; przyprawy, aromat, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: azotyn sodu; jelito wieprzowe (osłonka)), olej rzepakowy (4%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))	
Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
Wartość energetyczna: 2268 kcal Białko: 107,1 g, tłuszcz: 67 g, węglowodany: 318,8 g, błonnik: 36,5 g, cukry proste 75,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,5 g, sól: 3,9 g	Wartość energetyczna: 2246 kcal Białko: 105,9 g, tłuszcz: 65,2 g, węglowodany: 321,3 g, błonnik: 30,4 g, cukry proste 75,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g, sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2286 kcal Białko: 158,5g, tłuszcz: 66,9g, węglowodany: 271,2 g, błonnik: 37,6 g, cukry proste 56 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g, sól: 5 g	Wartość energetyczna: 2286 kcal Białko: 158,5g, tłuszcz: 66,9g, węglowodany: 271,2 g, błonnik: 37,6 g, cukry proste 56 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g, sól: 5 g

20.02.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (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)</p> <p>Pomidor (20 g)</p> <p>Ogórek (10 g)</p> <p>Papryka (10 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>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (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)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 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>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>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>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIA-DANIE	Jabłko (85 g)	Jabłko (170 g)
OBIAD	<p>Zupa z soczewicą (200 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g)</p> <p>Ogórki kiszzone (50 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa z soczewicą (200 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g)</p> <p>Ogórki kiszzone (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Ogórki kiszzone (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

POD- WIE- CZO- REK	Mandarynki (65 g)	Mandarynki (130 g)	Mandarynki (130 g)
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 (40 g) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenno-żytni (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Leczo z kielbasą (200 g: pomidory w puszcze (44%), papryka (25%), cukinia (12,5%), kielbasa śląska (12,5%:mięso wieprzowe, mięso drobiowe z kurczaka, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, błonnik pszenny bezglutenowy, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia kukurydziana modyfikowana, stabilizator: trifosforany; glukoza, maltodekstryna, substancja zagęszczająca: karagen; przeciwutleniacze: askorbinan sodu, kwas izoaskorbinowy; ekstrakty przypraw, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, inozynian disodowy; przyprawy, aromat, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: azotyn sodu; jelito wieprzowe (osłonka)), olej rzepakowy (4%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb 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 pszenno-żytni (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) 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>Leczo z kielbasą (200 g: pomidory w puszcze (44%), papryka (25%), cukinia (12,5%), kielbasa śląska (12,5%:mięso wieprzowe, mięso drobiowe z kurczaka, woda, tłuszcz wieprzowy, skrobia ziemniaczana, błonnik pszenny bezglutenowy, sól, białko wieprzowe kolagenowe, skrobia kukurydziana modyfikowana, stabilizator: trifosforany; glukoza, maltodekstryna, substancja zagęszczająca: karagen; przeciwutleniacze: askorbinan sodu, kwas izoaskorbinowy; ekstrakty przypraw, wzmacniacze smaku: glutaminian monosodowy, inozynian disodowy; przyprawy, aromat, aromat dymu wędzarniczego, substancja konserwująca: azotyn sodu; jelito wieprzowe (osłonka)), olej rzepakowy (4%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 950 kcal Białko: 41,8 g, tłuszcz: 31,4 g, węglowodany: 130,4 g, błonnik: 14,8 g, cukry proste 35 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 12,4 g, sól: 1,5 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1435 kcal Białko: 67,5 g, tłuszcz: 51,3 g, węglowodany: 184,6 g, błonnik: 23,3 g, cukry proste 54,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,8 g, sól: 2,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2153 kcal Białko: 100 g, tłuszcz: 65,3 g, węglowodany: 300,3 g, błonnik: 34,4 g, cukry proste 73,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,2 g, sól: 3,9 g</p>

20.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (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)</p> <p>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>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (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)</p> <p>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>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (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>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>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIA-DANIE	<p>Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>
OBIAD	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (200 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, seler, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (50 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (200 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, seler, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, seler, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
POD-WIECZOREK	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</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) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1094 kcal Białko: 47,7 g, tłuszcz: 39,1 g, węglowodany: 142,4 g, błonnik: 13,7 g, cukry proste 34,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,9 g, sól: 1,3 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1595 kcal Białko: 76,5 g, tłuszcz: 51,9 g, węglowodany: 210,8 g, błonnik: 22,2 g, cukry proste 62,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,9 g, sól: 2 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2113 kcal Białko: 101,5 g, tłuszcz: 60,7 g, węglowodany: 296,6 g, błonnik: 29 g, cukry proste 75,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g, sól: 2,8 g</p>

21.02.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (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 (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>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (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%)</p> <p>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>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 kiszony (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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIADANIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g)	Banan zielony (120 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
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>Gulasz wieprzowy (150 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</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>Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</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>Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</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>Gulasz wieprzowy (150 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p>

	<p>Kasza gryczana (150 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Kasza jęczmienna (150 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Kasza jęczmienna (150 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Kasza gryczana (150 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Woda (200 g)</p>
<p>PODWIECZOR EK</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)</p> <p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</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 pszena 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>Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p>
<p>KOLACJA</p>	<p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszena typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszena typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g) Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszena typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (150 g: mąka pszena 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) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 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>	<p>Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszena typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g) Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2241 kcal Białko: 93,5g, tłuszcz: 76,3 g, węglowodany: 308,5 g, błonnik: 32,9 g, cukry proste 70,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g, sól: 4,5 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2061 kcal Białko: 95,8 g, tłuszcz: 52 g, węglowodany: 313,5 g, błonnik: 25 g, cukry proste 71,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,1 g, sól: 2,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2152 kcal Białko: 100,2 g, tłuszcz: 48,9 g, węglowodany: 338,4 g, błonnik: 33,2 g, cukry proste 75,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 12,9 g, sól: 2,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2301 kcal Białko: 100,8 g, tłuszcz: 90 g, węglowodany: 284,1 g, błonnik: 38,1 g, cukry proste 56,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 41,8 g, sól: 5 g</p>

21.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (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 (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>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (15 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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	Banan (120 g)	Banan (120 g)
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>Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka, woda, cebula duszona, czosnek duszony, mąka pszenna typ 500, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Kasza jęczmienna (150 g)</p> <p>Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (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>Gulasz z indyka (75 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (225 g) z olejem rzepakowym (20 g)</p> <p>Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (500 g: bulion drobiowy (46%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), mięso mielone z indyka (20%), ziemniaki (10%), kaszka ryżowa (2%: mąka ryżowa 100%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Ziemniaki puree (415 g: ziemniaki gotowane (90%), mleko 2% tł. (6%), masło extra (6%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
	PODWIECZOREK	<p>Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p> <p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)

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)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>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)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (500 g: bulion drobiowy (46%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), mięso mielone z indyka (20%), ziemniaki (10%), kaszka ryżowa (2%: 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 (mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól (45%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2133 kcal</p> <p>Białko: 112,8 g, tłuszcz: 54 g, węglowodany: 310,1 g, błonnik: 31,4 g, cukry proste 73,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,1 g, sól: 2,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2109 kcal</p> <p>Białko: 63 g, tłuszcz: 69,8 g, węglowodany: 322 g, błonnik: 34,3 g, cukry proste 71,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g, sól: 1,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2153 kcal</p> <p>Białko: 93,1 g, tłuszcz: 66,6 g, węglowodany: 307,3 g, błonnik: 25,4 g, cukry proste 67,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,3 g, sól: 2,5 g</p>

21.02.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (150 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>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 kiszony (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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	
	2 ŚNIADANIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)	<p>Banan zielony (120 g)</p> <p>Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>
	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>Gulasz wieprzowy (150 g: łopatką wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza gryczana (150 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</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>Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (150 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</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>Gulasz wieprzowy (150 g: łopatką wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza gryczana (150 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p>

	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Woda (200 g)
PODWIE- CZOREK	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
KOLACJA	Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000, woda, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, ziarna słonecznika, len nasiona, płatki owsiane , drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g) Ser żółty (50 g: mleko , sól, chlorek wapnia, karoteny)	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Ser żółty (50 g: mleko , sól, chlorek wapnia, karoteny)	Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000, woda, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, ziarna słonecznika, len nasiona, płatki owsiane , drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka , sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotan sodu. Może zawierać gorczycę , pochodne mleka - w tym laktozę) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2241 kcal Białko: 93,5g, tłuszcz: 76,3 g, węglowodany: 308,5 g, błonnik: 32,9 g, cukry proste 70,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g, sól: 4,5 g	Wartość energetyczna: 2263 kcal Białko: 99,5 g, tłuszcz: 66,6 g, węglowodany: 327,8 g, błonnik: 32,8 g, cukry proste 69,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g, sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2258 kcal Białko: 142,9 g, tłuszcz: 64,7 g, węglowodany: 285,9 g, błonnik: 36 g, cukry proste 54,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,3 g, sól: 5 g

21.02.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek kiszony (20 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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb 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) 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>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb 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) 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>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 laurowy (1%))</p> <p>Gulasz wieprzowy (75 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza gryczana (75 g) Surówka z marchewki (50 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Gulasz wieprzowy (150 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza gryczana (75 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (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>Gulasz wieprzowy (150 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza gryczana (150 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

<p>PODWIE- CZOREK</p>	<p>Mus OWOCOWY (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>	<p>Mus OWOCOWY (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>
<p>KOLACJA</p>	<p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszena typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g)</p> <p>Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</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 pszena typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszena 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>Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</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 pszena typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszena 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>Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1065 kcal Białko: 41,5 g, tłuszcz: 44,3g, węglowodany: 133,4 g, błonnik: 15,7 g, cukry proste 41,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g, sól: 1,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1729 kcal Białko: 70,9 g, tłuszcz: 67,5 g, węglowodany: 218,6 g, błonnik: 21,4 g, cukry proste 51,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,5 g, sól: 2,1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2249 kcal Białko: 92 g, tłuszcz: 75,8 g, węglowodany: 312,7 g, błonnik: 33,2 g, cukry proste 70,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 34,3 g, sól: 3,9 g</p>

21.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g)</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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</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>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</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>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 laurowy (1%))</p> <p>Gulasz z indyka (75 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (75 g) Surówka z marchewki (50 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (75 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (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>Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (150 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

<p>PODWIE- CZOREK</p>	<p>Mus OWOCOWY (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>	<p>Mus OWOCOWY (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>	<p>Mus OWOCOWY (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>
<p>KOLACJA</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>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 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>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 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>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 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>
	<p>Wartość energetyczna: 1019 kcal Białko: 45 g, tłuszcz: 39,2 g, węglowodany: 143,3 g, błonnik: 15,6 g, cukry proste 43,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g, sól: 1,2 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1519 kcal Białko: 76 g, tłuszcz: 44,8 g, węglowodany: 212,2 g, błonnik: 17,2 g, cukry proste 56,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,5 g, sól: 1,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1949 kcal Białko: 93,5 g, tłuszcz: 51,3 g, węglowodany: 290,9 g, błonnik: 31,2 g, cukry proste 68,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,9 g, sól: 2,6 g</p>

22.02.24	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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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%), szcaw (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%), szcaw (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>

<p>PODWIECZOREK</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszena typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p>
<p>KOLACJA</p>	<p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszena typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszena typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g) 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%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszena typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) 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%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszena typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) 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) 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%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszena typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g) 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%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2215 kcal Białko: 92,2 g, tłuszcz: 70,8 g, węglowodany: 312,5, błonnik: 32,4 g, cukry proste 73,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g, sól: 3,7 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: 2141 kcal Białko: 96 g, tłuszcz: 57,1 g, węglowodany: 341,2 g, błonnik: 26,7 g, cukry proste 72,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,5 g, sól: 2,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2267 kcal Białko: 101 g, tłuszcz: 77,7 g, węglowodany: 305 g, błonnik: 42,5 g, cukry proste 59,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 30,7 g, sól: 4,2 g</p>

22.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
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)</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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Zmiksowane płatki 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	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Chleb namoczony w mleku (110 g: mleko 2% tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p>
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 (500 g: bulion drobiowy (46%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), mięso mielone z indyka (20%), ziemniaki (10%), kaszka ryżowa (2%: mąka ryżowa 100%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Ziemniaki puree (415 g: ziemniaki gotowane (90%), mleko 2% tł. (6%), masło extra (6%))</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>
PODWIECZOREK	<p>Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>	<p>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%))</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>

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)</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 pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (15 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (500 g: bulion drobiowy (46%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), mięso mielone z indyka (20%), ziemniaki (10%), kaszka ryżowa (2%: 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>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2173 kcal</p> <p>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</p> <p>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: 2073 kcal</p> <p>Białko: 91,9 g, tłuszcz: 67,8 g, węglowodany: 288,8 g, błonnik: 27 g, cukry proste 61,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g, sól: 2,2 g</p>

22.02.24	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) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) 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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIADANIE	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,</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>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,</p>

	<p>bazylią (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>bazylią (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>
<p>PODWIE- CZOREK</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>KOLACJA</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 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)</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>Wartość energetyczna: 2215 kcal</p> <p>Białko: 92,2 g, tłuszcz: 70,8 g, węglowodany: 312,5, błonnik: 32,4 g, cukry proste 73,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g, sól: 3,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2222 kcal</p> <p>Białko: 96,1 g, tłuszcz: 67,2 g, węglowodany: 328,2 g, błonnik: 25,4 g, cukry proste 73,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,4 g, sól: 2,4 g</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2404 kcal</p> <p>Białko: 145 g, tłuszcz: 72,5 g, węglowodany: 305,6 g, błonnik: 40,4 g, cukry proste 66,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,1 g, sól: 4,2 g</p>	

22.02.24	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)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (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)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	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, bazylija (1%))</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, bazylija (1%))</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 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>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>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>POD- WIE- CZO- REK</p>	<p>Mandarynka (65 g)</p>	<p>Mandarynka (130 g)</p>	<p>Mandarynka (130 g)</p>
<p>KOLACJA</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 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>
	<p>Wartość energetyczna: 1068 kcal Białko: 39,6 g, tłuszcz: 41,3 g, węglowodany: 141g, błonnik: 15,6 g, cukry proste 32,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 18,1 g, sól: 1,3 g</p>	<p>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</p>	<p>Wartość energetyczna: 2151 kcal Białko: 90,4 g, tłuszcz: 70,4 g, węglowodany: 300,7 g, błonnik: 32,4 g, cukry proste 65,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g, sól: 2,6 g</p>

22.02.24	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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	
	2 ŚNIADANIE	Banan (60 g)	Banan (120 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 laurowy (1%))</p> <p>Makaron z serem (150 g: makaron 70%: semolina z pszencicy 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 (150 g: makaron 70%: semolina z pszencicy 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 laurowy (1%))</p> <p>Makaron z serem (300 g: makaron 70%: semolina z pszencicy 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)	<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 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>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)</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p>

	<p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>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>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>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 44 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 60,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22 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 67,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g, sól: 2,4 g</p>

23.02.24	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)</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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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 (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. 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>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 (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>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 (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 (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIADANIE	Jabłko (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)

<p style="text-align: center;">OBIAD</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 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 jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych))</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 jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych))</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 kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p> <p>Woda (200 g)</p>
<p style="text-align: center;">POD- WIE- CZO- REK</p>	<p>Mandarynka (130 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan (120 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Mandarynka (65 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>
<p style="text-align: center;">KOLACJA</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. 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%),)</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)</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%),)</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)</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>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%),)</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)</p>	<p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g)</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%),)</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)</p>

	czarnej (98%), cytryna (2%)	czarnej (98%), cytryna (2%)	czarnej (98%), cytryna (2%)	czarnej (98%), cytryna (2%)
	Wartość energetyczna: 2079 kcal Białko: 93,5 g, tłuszcz: 64,2 g, węglowodany: 290,6 g, błonnik: 31,3 g, cukry proste 78,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2050 kcal Białko: 105 g, tłuszcz: 49,6 g, węglowodany: 305,6 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,2 g, sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2100 kcal Białko: 110,2 g, tłuszcz: 49,7 g, węglowodany: 312,8 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 95,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,7 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2048 kcal Białko: 98 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany: 262,5 g, błonnik: 32,6 g, cukry proste 67,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g, sól: 3,5 g

WIEKOPLOWAC

23.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA	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)</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. 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)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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 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 jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych)</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 (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 jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Barszcz czerwony zmiksowany (450 g: bulion drobiowy (44%), buraki (15%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), śmietana 12% tł (5,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy (2,5%), kaszka ryżowa (2%: mąka ryżowa 100%),, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony zmielony (150 g: filet z mintaja (94%), olej rzepakowy (3,5%), sól, pieprz, koperek (3,5%))</p> <p>Ziemniaki puree (415 g: ziemniaki gotowane (90%), mleko 2% tł. (6%), masło extra (6%))</p> <p>Pomidory zmiksowane z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

<p>PODWIE- CZOREK</p>	<p>Banan (120 g) Syr 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%),)</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 (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%),)</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>Barszcz czerwony zmiksowany (450 g: bulion drobiowy (44%), buraki (15%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), śmietana 12% tł (5,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy (2,5%), kaszka ryżowa (2%: mąka ryżowa 100%),, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2160 kcal Białko: 122 g, tłuszcz: 51,6 g, węglowodany: 311,6 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,2 g, sól: 2,8 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2079 kcal Białko: 70,5 g, tłuszcz: 70,1 g, węglowodany: 308,7 g, błonnik: 30,2 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g, sól: 1,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2072 kcal Białko: 84,4 g, tłuszcz: 67,5 g, węglowodany: 273,7 g, błonnik: 27,1 g, cukry proste 70,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g, sól: 2,0 g</p>

23.02.24	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) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) 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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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 (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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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>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)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 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	<p>Jabłko (170 g)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>	<p>Jabłko (170 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</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,</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>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,</p>

	olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Ziemniaki gotowane (250 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%)) Woda (200 g)
PODWIE- CZOREK	Mandarynka (130 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Banan (120 g)	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
KOLACJA	Chleb pszenny (50 g: mąka pszena typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) 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) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszena 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (100 g: mąka pszena typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) 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) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszena 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszena typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) 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) Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna)
	Wartość energetyczna: 2207 kcal Białko: 103,3 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany: 298,9 g, błonnik: 31,3 g, cukry proste 78,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g, sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2227 kcal Białko: 115,5 g, tłuszcz: 64,4 g, węglowodany: 305 g, błonnik: 29,6 g, cukry proste 79,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g, sól: 3,0 g	Wartość energetyczna: 2167 kcal Białko: 142 g, tłuszcz: 59 g, węglowodany: 272,5 g, błonnik: 35,3 g, cukry proste 58,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,7 g, sól: 5,2 g

23.02.24	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>Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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>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 (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>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 (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	<p>Jabłko (85g)</p>	<p>Jabłko (170 g)</p>	<p>Jabłko (170 g)</p>
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>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>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>

	Ziemniaki gotowane (125 g) Surówka z kapusty kiszonej (50 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Ziemniaki gotowane (125 g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
POD- WIE- CZO- REK	Mandarynka (65 g)	Mandarynka (130 g)	Mandarynka (130 g)
KOLACJA	Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszena 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (50 g: mąka pszena typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszena 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (50 g: mąka pszena typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszena 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 1000 kcal Białko: 43,8 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	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	Wartość energetyczna: 2079 kcal Białko: 93,5 g, tłuszcz: 64,2 g, węglowodany: 290,6 g, błonnik: 31,3 g, cukry proste 78,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g, sól: 2,9 g

23.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">ŚNIADANIE</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 (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. 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 (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. 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 style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">2 ŚNIADANIE</p>	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">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 jogurtem (50 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych))</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 jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych))</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 jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

<p>PODWIE- CZOREK</p>	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>
<p>KOLACJA</p>	<p>Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), 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>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 (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. 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%)</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 (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%)</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, tłuszcz: 38,3g, węglowodany: 119 g, błonnik: 9,9 g, cukry proste 47 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 14,6 g, sól: 0,8 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1479 kcal Białko: 79,1, tłuszcz: 39,9 g, węglowodany: 209,8 g, błonnik: 13,2 g, cukry proste 71,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,5 g, sól: 1,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2050 kcal Białko: 105 g, tłuszcz: 49,6 g, węglowodany: 305,6 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,2 g, sól: 2,8 g</p>

24.02.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (150 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 (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 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>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIA-DANIE	Mandarynki (130 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Mandarynki (130 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
OBIAD	<p>Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Karkówka w sosie własnym (150 g: karkówka wieprzowa (67%), woda (16%), cebula (10%), mąka pszenna typ 500 (6%), sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p>	<p>Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Udka pieczone (150 g: udko z kurczaka (99%), majeranek, słodka papryka w proszku, sól, pieprz (1%))</p>	<p>Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Udka pieczone (150 g: udko z kurczaka (99%), majeranek, słodka papryka w proszku, sól, pieprz (1%))</p>	<p>Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Karkówka w sosie własnym (150 g: karkówka wieprzowa (67%), woda (16%), cebula (10%), mąka pszenna typ 500 (6%), sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p>

	<p>Kaszą jęczmienna perłowa (150 g) Surówka z kapusty czerwonej (100 g: kapusta czerwona (60%), marchew (20%), jabłko (15%), olej rzepakowy (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Kaszą jęczmienna perłowa (150 g) Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Kaszą jęczmienna perłowa (150 g) Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Kaszą jęczmienna perłowa (150 g) Surówka z kapusty czerwonej (100 g: kapusta czerwona (60%), marchew (20%), jabłko (15%), olej rzepakowy (5%))</p> <p>Woda (200 g)</p>
POD- WIE- CZO- REK	<p>Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))</p>	<p>Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))</p>	<p>Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))</p>	<p>Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))</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 świeży (20 g) Papryka (20 g) 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>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>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>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>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>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 świeży (20 g) Papryka (20 g) 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>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2147 kcal Białko: 92,7 g, tłuszcz: 70,1 g, węglowodany: 293,9 g, błonnik: 33,2 g, cukry proste 67,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,6 g, sól: 3,0 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2271 kcal Białko: 108,2 g, tłuszcz: 71,9 g, węglowodany: 308 g, błonnik: 32,8 g, cukry proste 78,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g, sól: 3,3 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2203 kcal Białko: 111,5 g, tłuszcz: 61,7 g, węglowodany: 311,5 g, błonnik: 32,9 g, cukry proste 90,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,7 g, sól: 3,3 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2082 kcal Białko: 92,2 g, tłuszcz: 71,5 g, węglowodany: 274,8 g, błonnik: 38,3 g, cukry proste 47,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g, sól: 3,3 g</p>

24.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PĄPKOWATA
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (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)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Zmiksowane płatki ryżowe na mleku (350 g: mleko 2% tł. (73%), płatki ryżowe 100% (17%), dżem: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy (7%), masło extra (3%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIA-DANIE	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p> <p>Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>
OBIAD	<p>Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Udka pieczone (150 g: udko z kurczaka (99%), majeranek, słodka papryka w proszku, sól, pieprz (1%))</p> <p>Kaszę jęczmienna perłowa (150 g)</p> <p>Salata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Udka pieczone (75 g: udko z kurczaka (99%), majeranek, słodka papryka w proszku, sól, pieprz (1%))</p> <p>Kaszę jęczmienna perłowa (225 g) z olejem rzepakowym (20 g)</p> <p>Salata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa krem z kalafiora (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (12,5%), ziemniaki (12,5%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy (2%), kaszka ryżowa (2%: mąka ryżowa 100%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Chleb namoczony w mleku (330 g: mleko 2% tł. (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
POD-WIE-CZO-REK	<p>Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))</p>	<p>Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))</p>	<p>Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))</p>

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)</p> <p>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>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)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Zupa krem z kalafiora (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (12,5%), ziemniaki (12,5%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy (2%), kaszka ryżowa (2%: mąka ryżowa 100%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Chleb namoczony w mleku (330 g: mleko 2% tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2381 kcal</p> <p>Białko: 125,2 g, tłuszcz: 73,9 g, węglowodany: 314 g, błonnik: 32,8 g, cukry proste 79,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g, sól: 3,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2143 kcal</p> <p>Białko: 68,9 g, tłuszcz: 78 g, węglowodany: 303,3 g, błonnik: 33,2 g, cukry proste 81,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g, sól: 2,2 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2187 kcal</p> <p>Białko: 73,6 g, tłuszcz: 62,2 g, węglowodany: 341,4 g, błonnik: 23,8 g, cukry proste 101,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,2 g, sól: 3,1 g</p>

24.02.24	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 ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</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>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIA-DANIE	Mandarynki (130 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Mandarynki (130 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
OBIAD	<p>Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii). olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Karkówka w sosie własnym (150 g: karkówka wieprzowa (67%), woda (16%), cebula (10%), mąka pszenna typ 500 (6%), sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kaszą jęczmienna perłowa (150 g)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej (100 g: kapusta czerwona (60%), marchew (20%), jabłko (15%), olej rzepakowy (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii). olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Udka pieczone (150 g: udko z kurczaka (99%), majeranek, słodka papryka w proszku, sól, pieprz (1%))</p> <p>Kaszą jęczmienna perłowa (150 g)</p> <p>Salata z jogurtem (100 g: salata lodowa (60%), jogurt (39%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii). olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Karkówka w sosie własnym (150 g: karkówka wieprzowa (67%), woda (16%), cebula (10%), mąka pszenna typ 500 (6%), sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kaszą jęczmienna perłowa (150 g)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej (100 g: kapusta czerwona (60%), marchew (20%), jabłko (15%), olej rzepakowy (5%))</p> <p>Woda (200 g)</p>

<p>POD- WIECZO- REK</p>	<p>Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))</p>	<p>Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>
<p>KOLACJA</p>	<p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>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 świeży (20 g) Papryka (20 g) 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>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, 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>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 świeży (20 g) Papryka (20 g) 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) 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>
	<p>Wartość energetyczna: 2237 kcal Białko: 95,7 g, tłuszcz: 71,2 g, węglowodany: 310,8 g, błonnik: 35,3 g, cukry proste 68,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g, sól: 3,2 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2271 kcal Białko: 108,2 g, tłuszcz: 71,9 g, węglowodany: 308 g, błonnik: 32,8 g, cukry proste 78,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g, sól: 3,3 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2312 kcal Białko: 152,4 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany: 275,3 g, błonnik: 39,1 g, cukry proste 48,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g, sól: 4,7 g</p>

24.02.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (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)</p> <p>Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g)</p> <p>Pasta jajeczna (25 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (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)</p> <p>Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Pasta jajeczna (50 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIA-DANIE	Mandarynki (65 g)	Mandarynki (130 g)
OBIAD	<p>Zupa kalafiorowa (200 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii). olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Karkówka w sosie własnym (75 g: karkówka wieprzowa (67%), woda (16%), cebula (10%), mąka pszenna typ 500 (6%), sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kaszą jęczmienna perłowa (75 g)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej (50 g: kapusta czerwona (60%), marchew (20%), jabłko (15%), olej rzepakowy (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa kalafiorowa (200 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii). olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Karkówka w sosie własnym (150 g: karkówka wieprzowa (67%), woda (16%), cebula (10%), mąka pszenna typ 500 (6%), sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kaszą jęczmienna perłowa (75 g)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej (100 g: kapusta czerwona (60%), marchew (20%), jabłko (15%), olej rzepakowy (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii). olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Karkówka w sosie własnym (150 g: karkówka wieprzowa (67%), woda (16%), cebula (10%), mąka pszenna typ 500 (6%), sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kaszą jęczmienna perłowa (150 g)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej (100 g: kapusta czerwona (60%), marchew (20%), jabłko (15%), olej rzepakowy (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

POD- WIECZO- REK	Budyń waniliowy (65 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))	Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))	Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))
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 świeży (10 g) Papryka (10 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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</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 świeży (20 g) Papryka (20 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>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 świeży (20 g) Papryka (20 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>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1016 kcal Białko: 40,1 g, tłuszcz: 39,1 g, węglowodany: 130,3 g, błonnik: 10,7 g, cukry proste 33,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,8 g, sól: 1,3 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1526 kcal Białko: 67,1 g, tłuszcz: 55,3 g, węglowodany: 196,2 g, błonnik: 18,2 g, cukry proste 51,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,7 g, sól: 2,1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2147 kcal Białko: 92,7 g, tłuszcz: 70,1 g, węglowodany: 293,9 g, błonnik: 33,2 g, cukry proste 67,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,6 g, sól: 3,0 g</p>

24.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (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)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Pasta jajeczna (25 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (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)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Pasta jajeczna (50 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))</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>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIADANIE	<p>Mus owocowy (100 g: przecierey z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>
OBIAD	<p>Zupa kalafiorowa (200 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Udka pieczone (75 g: udko z kurczaka (99%), majeranek, słodka papryka w proszku, sól, pieprz (1%))</p> <p>Kaszą jęczmienna perłowa (75 g)</p> <p>Salata z jogurtem (50 g: salata lodowa (60%), jogurt (39%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa kalafiorowa (200 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Udka pieczone (150 g: udko z kurczaka (99%), majeranek, słodka papryka w proszku, sól, pieprz (1%))</p> <p>Kaszą jęczmienna perłowa (75 g)</p> <p>Salata z jogurtem (100 g: salata lodowa (60%), jogurt (39%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Udka pieczone (150 g: udko z kurczaka (99%), majeranek, słodka papryka w proszku, sól, pieprz (1%))</p> <p>Kaszą jęczmienna perłowa (150 g)</p> <p>Salata z jogurtem (100 g: salata lodowa (60%), jogurt (39%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
POD-WIECZOREK	<p>Budyń waniliowy (65 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))</p>	<p>Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))</p>	<p>Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))</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) 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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</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>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>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>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>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1054 kcal Białko: 47,2g, tłuszcz: 39,9 g, węglowodany: 133 g, błonnik: 12 g, cukry proste 44,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17 g, sól: 1,5 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1609 kcal Białko: 81 g, tłuszcz: 56,7 g, węglowodany: 202,6 g, błonnik: 23 g, cukry proste 62,1g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,3 g, sól: 2,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2271 kcal Białko: 108,2 g, tłuszcz: 71,9 g, węglowodany: 308 g, błonnik: 32,8 g, cukry proste 78,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g, sól: 3,3 g</p>

25.02.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek kiszony (40 g)</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%))</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>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%))</p> <p>Chleb pszenny (150 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 (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>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 kiszony (40 g)</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIADANIE	Jabłko (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko (170 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
OBIAD	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler , por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler , por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler , por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler , por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))

	<p>Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Buraki tarte (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Buraki tarte (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Woda (200 g)</p>
<p>POD- WIE- CZO- REK</p>	<p>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%))</p>	<p>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%))</p>	<p>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%))</p>	<p>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%))</p>
<p>KOLACJA</p>	<p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>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>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</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>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2259 kcal Białko: 97 g, tłuszcz: 78,5 g, węglowodany: 294,4 g, błonnik: 27,4 g, cukry proste 94,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g, sól: 3,1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2211 kcal Białko: 108,8 g, tłuszcz: 63,9 g, węglowodany: 305,9 g, błonnik: 27,6 g, cukry proste 106,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g, sól: 2,8 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2277 kcal Białko: 105,4 g, tłuszcz: 49,9 g, węglowodany: 306,9 g, błonnik: 25,1 g, cukry proste 106,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 15,8 g, sól: 3,2 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2237 kcal Białko: 96,2 g, tłuszcz: 79,6 g, węglowodany: 286,4 g, błonnik: 30,4 g, cukry proste 61,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g, sól: 3,2 g</p>

25.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKO BIAŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	<p>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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 (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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 (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>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%))</p> <p>Chleb namoczony w mleku (330 g: mleko 2% tł. (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól))</p>
	2 ŚNIADANIE	<p>Jabłko pieczone (170 g) Syr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>
OBIAD	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, mąka pszenna typ 500, sól, pieprz, słodka papryka w proszku)</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Schab duszony z warzywami (75 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (350 g) z olejem rzepakowym (20 g) Buraki tarte (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Ziemniaki puree (415 g: ziemniaki gotowane (90%), mleko 2% tł. (6%), masło extra (6%)) Buraki tarte (100 g) z olejem rzepakowym (10 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

<p>PODWIE- CZOREK</p>	<p>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%))</p>	<p>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%))</p>	<p>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%))</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)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</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)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2321 kcal Białko: 125,8 g, tłuszcz: 65,3 g, węglowodany: 311,9 g, błonnik: 25,1 g, cukry proste 107,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g, sól: 2,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1991 kcal Białko: 63,7 g, tłuszcz: 68,8 g, węglowodany: 285,5 g, błonnik: 27,2 g, cukry proste 104,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,3 g, sól: 2,1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2137 kcal Białko: 76,3 g, tłuszcz: 49,6 g, węglowodany: 316,6 g, błonnik: 20,4 g, cukry proste 93,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,6 g, sól: 2,2 g</p>

25.02.24	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>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek kiszony (40 g)</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%))</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>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>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 kiszony (40 g)</p> <p>Twarożek (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIADANIE	Jabłko (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	<p>Jabłko (170 g)</p> <p>Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>
OBIAD	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%))</p>	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Buraki tarte (100 g)</p>	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%))</p>

	Kompot (200 g: woda, mieszanka owoców leśnych)	Kompot (200 g: woda, mieszanka owoców leśnych)	Woda (200 g)
PODWIE- CZOREK	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%))	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%))	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
KOLACJA	Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2259 kcal Białko: 97 g, tłuszcz: 78,5 g, węglowodany: 294,4 g, błonnik: 27,4 g, cukry proste 94,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g, sól: 3,1 g	Wartość energetyczna: 2211 kcal Białko: 108,8 g, tłuszcz: 69,3 g, węglowodany: 305,9 g, błonnik: 27,6 g, cukry proste 106,7g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7g, sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2410 kcal Białko: 150,7 g, tłuszcz: 81,4 g, węglowodany: 272,3 g, błonnik: 29 g, cukry proste 63,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27 g, sól: 4,4 g

25.02.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Kakao (125 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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 (20 g) Ogórek kiszony (20 g)</p> <p>Twarożek (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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 (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g)</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>
	2 ŚNIADANIE	Jabłko (85 g)	Jabłko (170 g)
OBIAD	<p>Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet schabowy smażony (75 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Fasolka szparagowa gotowana (50 g: fasolka szparagowa</p>	<p>Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa</p>	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa</p>

	zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
PODWIE- CZOREK	Kisiel bez cukru (175 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	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%))	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%))
KOLACJA	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) Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g) Pasta jajeczna (25 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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) Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Pasta jajeczna (50 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 1015 kcal Białko: 38,6 g, tłuszcz: 42,7 g, węglowodany: 121,7 g, błonnik: 11,7 g, cukry proste 46,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,1 g, sól: 0,9 g	Wartość energetyczna: 1695kcal Białko: 73,3 g, tłuszcz: 67,8 g, węglowodany: 202,7 g, błonnik: 19,6g, cukry proste 75,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,5 g, sól: 2 g	Wartość energetyczna: 2259 kcal Białko: 97 g, tłuszcz: 78,5 g, węglowodany: 294,4 g, błonnik: 27,4 g, cukry proste 94,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g, sól: 3,1 g

25.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Kakao (125 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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 bez skóry (40 g)</p> <p>Twarożek (25 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>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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 (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%))</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) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>
	2 ŚNIADANIE	Mus owocowy (100 g: przeciera z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)	Jabłko pieczone (170 g)
OBIAD	<p>Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Schab duszony z warzywami (75 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Buraki tarte (50 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Buraki tarte (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

<p>PODWIE- CZOREK</p>	<p>Kisiel bez cukru (175 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))</p>	<p>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%))</p>	<p>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%))</p>
<p>KOLACJA</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>Pasta jajeczna (25 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</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)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Pasta jajeczna (50 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 932 kcal Białko: 36,3 g, tłuszcz: 34,1 g, węglowodany: 127,4 g, błonnik: 10,3 g, cukry proste 41,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 15,9 g, sól: 1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1696 kcal Białko: 86,5 g, tłuszcz: 53,3 g, węglowodany: 223,4 g, błonnik: 20 g, cukry proste 78,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g, sól: 2,1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2211 kcal Białko: 108,8 g, tłuszcz: 63,9 g, węglowodany: 305,9 g, błonnik: 27,6 g, cukry proste 106,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g, sól: 2,8 g</p>

26.02.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 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>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 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>Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIA-DANIE	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan zielony (120 g)</p> <p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>
OBIAD	<p>Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Udka trybowane w sosie bazyliowym (150 g: udka z kurczaka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (9%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (8%), olej rzepakowy (5%), bazylia suszona, słodka papryka, sól, pieprz (3%))</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Udka trybowane w sosie bazyliowym (150 g: udka z kurczaka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (9%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (8%), olej rzepakowy (5%), bazylia suszona, słodka papryka, sól, pieprz (3%))</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: woda, korpus drobiowy, marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy; makaron: mąka makaronowa pszenna)</p> <p>Udka trybowane w sosie bazyliowym (150 g: udka z kurczaka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (9%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (8%), olej rzepakowy (5%), bazylia suszona, słodka papryka, sól, pieprz (3%))</p>	<p>Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Udka trybowane w sosie bazyliowym (150 g: udka z kurczaka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (9%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (8%), olej rzepakowy (5%), bazylia suszona, słodka papryka, sól, pieprz (3%))</p>

	<p>Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Mizeria (100g: ogórek świeży (79%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych), koperek, pieprz (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Ryż brązowy gotowany (150 g)</p> <p>Mizeria (100g: ogórek świeży (79%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych), koperek, pieprz (1%))</p> <p>Woda (200 g)</p>
<p>PODWIECZOR EK</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)</p> <p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>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>Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p>
<p>KOLACJA</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>Ryba po grecku (200 g: pomidory z puszki (45%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), filet z mintaja (25%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), olej rzepakowy (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)</p> <p>Ryba po grecku (200 g: pomidory z puszki (45%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), filet z mintaja (25%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), olej rzepakowy (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 zmiennej 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>Ryba po grecku (200 g: pomidory z puszki (45%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), filet z mintaja (25%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), olej rzepakowy (5%))</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>Ryba po grecku (200 g: pomidory z puszki (45%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), filet z mintaja (25%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), olej rzepakowy (5%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2260 kcal</p> <p>Białko: 97,2 g, tłuszcz: 78,2 g, węglowodany: 304,6 g, błonnik: 33,6 g, cukry proste 63,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g, sól: 3,1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2278 kcal</p> <p>Białko: 102,2 g, tłuszcz: 66,9 g, węglowodany: 330 g, błonnik: 29,6 g, cukry proste 72,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g, sól: 2,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2202 kcal</p> <p>Białko: 100,5 g, tłuszcz: 61,5 g, węglowodany: 323,1 g, błonnik: 28,8 g, cukry proste 67,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 15,4 g, sól: 2,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2320kcal</p> <p>Białko: 105 g, tłuszcz: 92,9 g, węglowodany: 278,6 g, błonnik: 40,6 g, cukry proste 49,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 37,3g, sól: 3,8 g</p>

26.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 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>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (15 g) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (350 g: mleko 2% tł. (73%), kasza manna (17%), dżem (7%: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy), masło extra (3%)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIA-DANIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Udka trybowane w sosie bazyliowym (150 g: udka z kurczaka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (9%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (8%), olej rzepakowy (5%), bazylia suszona, słodka papryka, sól, pieprz (3%))</p> <p>Ryż biały gotowany (150 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Udka trybowane w sosie bazyliowym (150 g: udka z kurczaka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (9%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (8%), olej rzepakowy (5%), bazylia suszona, słodka papryka, sól, pieprz (3%))</p> <p>Ryż biały gotowany (225 g) z olejem rzepakowym (20 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Krem pomidorowy (450 g: bulion drobiowy (53%), marchew, pietruszka, seler, por (22%), ryż biały (15%), koncentrat pomidorowy (7%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Chleb namoczony w mleku (330 g: mleko 2% tł. (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

<p>PODWIE- CZOREK</p>	<p>Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</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)</p> <p>Ryba po grecku (200 g: pomidory z puszki (45%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), filet z mintaja (25%), marchew, pietruszka, seler, porr (25%), , olej rzepakowy (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)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Krem pomidorowy (450 g: bulion drobiowy (53%), marchew, pietruszka, seler, por (22%), ryż biały (15%), koncentrat pomidorowy (7%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz zieleni angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2238 kcal Białko: 115 g, tłuszcz: 67,5 g, węglowodany: 30,4,4 g, błonnik: 27,5 g, cukry proste 72,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g, sól: 2,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2229 kcal Białko: 65 g, tłuszcz: 72,5 g, węglowodany: 337,6 g, błonnik: 23,2 g, cukry proste 72 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g, sól: 2 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2253 kcal Białko: 77,9 g, tłuszcz: 65,1 g, węglowodany: 348,8 g, błonnik: 20,3 g, cukry proste 65,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 18,6 g, sól: 2 g</p>

26.02.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA LEKKOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty (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>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)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIADANIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)
OBIAD	<p>Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Udka trybowane w sosie bazyliowym (150 g: udka z kurczaka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (9%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (8%), olej rzepakowy (5%), bazylia suszona, słodka papryka, sól, pieprz (3%))</p> <p>Ryż biały gotowany (150 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Udka trybowane w sosie bazyliowym (150 g: udka z kurczaka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (9%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (8%), olej rzepakowy (5%), bazylia suszona, słodka papryka, sól, pieprz (3%))</p> <p>Ryż biały gotowany (150 g)</p>	<p>Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Udka trybowane w sosie bazyliowym (150 g: udka z kurczaka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (9%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (8%), olej rzepakowy (5%), bazylia suszona, słodka papryka, sól, pieprz (3%))</p> <p>Ryż brązowy gotowany (150 g)</p>

	<p>Mizeria (100g: ogórek świeży (79%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych), koperek, pieprz (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Mizeria (100g: ogórek świeży (79%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych), koperek, pieprz (1%))</p> <p>Woda (200 g)</p>
PODWIE- CZOREK	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)</p> <p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</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>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, woda, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, ziarna słonecznika, 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>Ryba po grecku (200 g: pomidory z puszki (45%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), filet z mintaja (25%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), , olej rzepakowy (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)</p> <p>Ryba po grecku (200 g: pomidory z puszki (45%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), filet z mintaja (25%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), , olej rzepakowy (5%))</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>Ryba po grecku (200 g: pomidory z puszki (45%: krojone pomidory (60%), sok pomidorowy (39,5%), sól kuchenna, regulator kwasowości: kwas cytrynowy), filet z mintaja (25%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), , olej rzepakowy (5%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2260 kcal</p> <p>Białko: 97,2 g, tłuszcz: 78,2 g, węglowodany: 304,6 g, błonnik: 33,6 g, cukry proste 63,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g, sól: 3,1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2351 kcal</p> <p>Białko: 99,8 g, tłuszcz: 79,2 g, węglowodany: 321,9 g, błonnik: 28,8 g, cukry proste 67 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 30,4 g, sól: 2,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2277 kcal</p> <p>Białko: 147,1 g, tłuszcz: 67,6 g, węglowodany: 280,4 g, błonnik: 38,5 g, cukry proste 58 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,8 g, sól: 3,8 g</p>

26.02.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g)</p> <p>Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (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>Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) 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>
	2 ŚNIA-DANIE	Banan (65 g)	Banan (120 g)
OBIAD	<p>Zupa grochowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Udka trybowane w sosie bazyliowym (75 g: udka z kurczaka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (9%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (8%), olej rzepakowy (5%), bazylia suszona, słodka papryka, sól, pieprz (3%))</p> <p>Ryż biały gotowany (75 g)</p> <p>Mizeria (50g: ogórek świeży (79%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych), koperek, pieprz (1%))</p>	<p>Zupa grochowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Udka trybowane w sosie bazyliowym (150 g: udka z kurczaka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (9%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (8%), olej rzepakowy (5%), bazylia suszona, słodka papryka, sól, pieprz (3%))</p> <p>Ryż biały gotowany (75 g)</p> <p>Mizeria (100g: ogórek świeży (79%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych), koperek, pieprz (1%))</p>	<p>Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Udka trybowane w sosie bazyliowym (150 g: udka z kurczaka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (9%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (8%), olej rzepakowy (5%), bazylia suszona, słodka papryka, sól, pieprz (3%))</p> <p>Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Mizeria (100g: ogórek świeży (79%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych), koperek, pieprz (1%))</p>

	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
PODWIE- CZOREK	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) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)
KOLACJA	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) Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g) Twarożek (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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) Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 1073 kcal Białko: 43,3 g, tłuszcz: 41,6 g, węglowodany: 138,6 g, błonnik: 15,5 g, cukry proste 32,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,9 g, sól: 1,1 g	Wartość energetyczna: 1708 kcal Białko: 74,3 g, tłuszcz: 62,6 g, węglowodany: 221,3 g, błonnik: 17,4 g, cukry proste 46,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7 g, sól: 1,7 g	Wartość energetyczna: 2176 kcal Białko: 92,6 g, tłuszcz: 69,2 g, węglowodany: 305,3 g, błonnik: 31 g, cukry proste 63,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 30 g, sól: 2,4 g

26.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g)</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>Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 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>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 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 ŚNIA-DANIE	Banan (60 g)	Banan (120 g)
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Udka trybowane w sosie bazyliowym (75 g: udka z kurczaka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (9%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (8%), olej rzepakowy (5%), bazyliia suszona, słodka papryka, sól, pieprz (3%))</p> <p>Ryż biały gotowany (75 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (50 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Udka trybowane w sosie bazyliowym (150 g: udka z kurczaka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (9%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (8%), olej rzepakowy (5%), bazyliia suszona, słodka papryka, sól, pieprz (3%))</p> <p>Ryż biały gotowany (75 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Udka trybowane w sosie bazyliowym (150 g: udka z kurczaka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (9%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (8%), olej rzepakowy (5%), bazyliia suszona, słodka papryka, sól, pieprz (3%))</p> <p>Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

<p>PODWIE- CZOREK</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>
<p>KOLACJA</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>Twarożek (25 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>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)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</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>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>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: 1079 kcal Białko: 45,6 g, tłuszcz: 37,5 g, węglowodany: 151,5 g, błonnik: 11 g, cukry proste 43,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,3 g, sól: 1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1596 kcal Białko: 76,1 g, tłuszcz: 50,6 g, węglowodany: 218,4 g, błonnik: 17,2 g, cukry proste 63,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,6 g, sól: 1,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2170 kcal Białko: 98,2g, tłuszcz: 65,6 g, węglowodany: 309,7g, błonnik: 26,8 g, cukry proste 72,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,8 g, sól: 2,4 g</p>

27.02.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	
ŚNIADANIE	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 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>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>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 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>Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	
	2 ŚNIADANIE	Gruszka (130 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Gruszka (130 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
	OBIAD	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))</p> <p>Ryż biały gotowany (150 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))</p> <p>Ryż biały gotowany (150 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))</p> <p>Ryż biały gotowany (150 g)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))</p> <p>Ryż brązowy gotowany (150 g)</p>

	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Woda (200 g)
PODWIECZOREK	<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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p>
KOLACJA	<p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2256 kcal</p> <p>Białko: 96,9 g, tłuszcz: 70,5 g, węglowodany: 317 g, błonnik: 29,3 g, cukry proste 71,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g, sól: 2,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2155 kcal</p> <p>Białko: 97,5 g, tłuszcz: 57,4 g, węglowodany: 320,2 g, błonnik: 25,9 g, cukry proste 76,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6 g, sól: 2,6 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2113 kcal</p> <p>Białko: 97,5 g, tłuszcz: 52,6 g, węglowodany: 320,4 g, błonnik: 25,9 g, cukry proste 76,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 15 g, sól: 2,6 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2231 kcal</p> <p>Białko: 102,5 g, tłuszcz: 76,3 g, węglowodany: 291,5 g, błonnik: 34,7 g, cukry proste 55,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g, sól: 4 g</p>

27.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PĄPKOWATA
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)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>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)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Płatki owsiane gotowane na mleku zmiksowane (350 g: mleko 2% tł. (73%), płatki owsiane (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	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Chleb namoczony w mleku (330 g: mleko 2% tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))</p> <p>Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (75 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))</p> <p>Ryż biały gotowany (225 g) z olejem rzepakowym (20 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Krem pomidorowy (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), ryż biały (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Zmiksowana potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))</p> <p>Ryż biały gotowany, zmiksowany (150 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
PODWIECZOREK	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p> <p>Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>	Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	Mus owocowy (100 g: przecięry 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)</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)</p>	Krem pomidorowy (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler , por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), ryż biały (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))

	<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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2227 kcal Białko: 114,5 g, tłuszcz: 59,4 g, węglowodany: 316,8 g, błonnik: 29,5 g, cukry proste 77 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g, sól: 2,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2190 kcal Białko: 64,8 g, tłuszcz: 73,1 g, węglowodany: 327,4 g, błonnik: 24,1 g, cukry proste 72,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,4 g, sól: 1,9g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2075 kcal Białko: 83,6g, tłuszcz: 60,7 g, węglowodany: 310,6 g, błonnik: 23,4 g, cukry proste 68,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19 g, sól: 2,1 g</p>

27.02.24	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) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) 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: 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 (80 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>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) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
ŚNIADANIE	Gruszka (130 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Gruszka (130 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))</p> <p>Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))</p> <p>Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))</p> <p>Ryż brązowy gotowany (150 g)</p> <p>Woda (200 g)</p>

<p>PODWIE- CZOREK</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Syr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>
<p>KOLACJA</p>	<p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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 (50 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) Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2256 kcal Białko: 96,9 g, tłuszcz: 70,5 g, węglowodany: 317 g, błonnik: 29,3 g, cukry proste 71,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g, sól: 2,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2262 kcal Białko: 96,8 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany: 319,2 g, błonnik: 25 g, cukry proste 77,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 35,9 g, sól: 2,6 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2261 kcal Białko: 147,2 g, tłuszcz: 58,2 g, węglowodany: 293,1 g, błonnik: 32,6 g, cukry proste 53,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,6 g, sól: 4,7 g</p>

27.02.24	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 (50 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)</p> <p>Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>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)</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: 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)</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>
2 ŚNIADANIE	Gruszka (65 g)	Gruszka (130 g)	Gruszka (130 g)
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (75 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))</p> <p>Ryż biały gotowany (75 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))</p> <p>Ryż biały gotowany (75 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))</p> <p>Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

PODWIE- CZOREK	Mandarynka (65 g)	Mandarynka (130 g)	Mandarynka (130 g)
KOLACJA	<p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszena typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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 pszena typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszena 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>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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 pszena typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszena typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) 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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1073 kcal Białko: 44,2 g, tłuszcz: 41,8 g, węglowodany: 136,3 g, błonnik: 11 g, cukry proste 31,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,9 g, sól: 1,1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1615 kcal Białko: 73 g, tłuszcz: 61,2 g, węglowodany: 201 g, błonnik: 21,9 g, cukry proste 43,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g, sól: 1,8 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2192 kcal Białko: 95,1 g, tłuszcz: 70,1 g, węglowodany: 305,2 g, błonnik: 27,9 g, cukry proste 63,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29,7 g, sól: 2,6 g</p>

27.02.24	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 (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g)</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>Płatki owsiane gotowane na mleku (300 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>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 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>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>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 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	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (75 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))</p> <p>Ryż biały gotowany (75 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))</p> <p>Ryż biały gotowany (75 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))</p> <p>Ryż biały gotowany (150 g)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
PODWIECZOREK	<p>Mus owocowy (100 g: przeciera z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</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>

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>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>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>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</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>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1113 kcal Białko: 51 g, tłuszcz: 40,5 g, węglowodany: 141,9 g, błonnik: 11,4 g, cukry proste 43,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,1 g, sól: 1,3 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1670 kcal Białko: 78,3 g, tłuszcz: 49,8 g, węglowodany: 233 g, błonnik: 20 g, cukry proste 64,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,7 g, sól: 1,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2155 kcal Białko: 97,5 g, tłuszcz: 57,4 g, węglowodany: 320,2 g, błonnik: 25,9 g, cukry proste 76,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6 g, sól: 2,6 g</p>

28.02.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek kiszony (40 g)</p> <p>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</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>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%))</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</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>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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 (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>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 kiszony (40 g)</p> <p>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIADANIE	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan zielony (120 g)</p> <p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>
OBIAD	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)</p> <p>Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%)</p>	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)</p> <p>Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%)</p>	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)</p> <p>Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%)</p>	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)</p> <p>Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Surówka z marchewki (100 g: marchew (80%), jabłko (19%), sok z cytryny (1%))</p>

	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Woda (200 g)
POD- WIE-CZO- REK	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) Mandarynka (65 g)	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) Mandarynka (65 g)
KOLACJA	<p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>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) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>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) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych; jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>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) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych; jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</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) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	Wartość energetyczna: 2153 kcal Białko: 96,4 g, tłuszcz: 70,7 g, węglowodany: 288,3 g, błonnik: 26,4 g, cukry proste 72,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g, sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2137 kcal Białko: 95,9g, tłuszcz: 70,9 g, węglowodany: 282,4 g, błonnik: 22 g, cukry proste 78,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g, sól: 3 g	Wartość energetyczna: 2185 kcal Białko: 101,7 g, tłuszcz: 61,5 g, węglowodany: 310,4 g, błonnik: 23,4g, cukry proste 82,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,1 g, sól: 2,7 g	Wartość energetyczna: 2113 kcal Białko: 93,3 g, tłuszcz: 71 g, węglowodany: 277 g, błonnik: 29,8 g, cukry proste 57,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g, sól: 3,2 g

28.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PAPKOWATA	
ŚNIADANIE	<p>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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) Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</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>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%))</p> <p>Chleb namoczony w mleku (330 g: mleko 2% tł. (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p>	
	2 ŚNIADANIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)	Twarożek z pomidorem (180 g: twaróg półtłusty: mleko , kultury bakterii mlekowych (44,5%), zmiksowany pomidor bez skóry (44,5%) jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (11%))
OBIAD	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (350 g) z olejem rzepakowym (20 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Ziemniaki puree (415 g: ziemniaki gotowane (90%), mleko 2% tł. (6%), masło extra (6%))</p> <p>Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%) Z olejem rzepakowym (10g)</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: przeciery 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>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>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p>

	<p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%); jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</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>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2155 kcal Białko: 107,7 g, tłuszcz: 68 g, węglowodany: 281,4 g, błonnik: 22 g, cukry proste 80,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,3 g, sól: 2,6 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1967 kcal Białko: 55 g, tłuszcz: 70 g, węglowodany: 285,3 g, błonnik: 21,1 g, cukry proste 79,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24 g, sól: 1,8 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2143 kcal Białko: 85 g, tłuszcz: 60,1 g, węglowodany: 317,2 g, błonnik: 20,8 g, cukry proste 72,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,9 g, sól: 2 g</p>

28.02.24	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>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g)</p> <p>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</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>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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 (80 g)</p> <p>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</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>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>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) 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	Banan (120 g)	Banan (120 g)	<p>Banan zielony (120 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>
OBIAD	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew (80%), jabłko (19%), sok z cytryny (1%))</p> <p>Woda (200 g)</p>
PODWIECZOREK	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) Mandarynka (130 g)</p>	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus) Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z</p>

			zagęszczonego soku pomidorowego, sól)
KOLACJA	<p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszena typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszena typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (150 g: mąka pszena 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 (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszena typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Twarożek (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2198 kcal Białko: 96,8 g, tłuszcz: 70,9 g, węglowodany: 299,3 g, błonnik: 27,5 g, cukry proste 72,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g, sól: 3,2 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2270 kcal Białko: 100,3 g, tłuszcz: 76,2 g, węglowodany: 307,1 g, błonnik: 23,4 g, cukry proste 83,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g, sól: 3 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2340 kcal Białko: 145,8 g, tłuszcz: 70,1 g, węglowodany: 284,5 g, błonnik: 29,5 g, cukry proste 57,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,2 g, sól: 4,6 g</p>

28.02.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
SNIADANIE	<p>Kakao (125 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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 (20 g) Ogórek kiszony (20 g)</p> <p>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</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>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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) 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>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</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>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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) 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>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</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>
2 SNIADANIE	Banan (60 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g)
OBIAD	<p>Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
PODWIECZOREK	Mandarynka (65 g)	Mandarynka (130 g)	Mandarynka (130 g)

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 (10 g) Papryka (10 g) Twarożek (25 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>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) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</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 (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) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 935 kcal Białko: 35,6 g, tłuszcz: 36,3 g, węglowodany: 121 g, błonnik: 11,9 g, cukry proste 32,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 15,9 g, sól: 0,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1542 kcal Białko: 67,9 g, tłuszcz: 55,3 g, węglowodany: 200,6 g, błonnik: 17,9 g, cukry proste 56,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,3 g, sól: 2,2 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2106 kcal Białko: 91,6 g, tłuszcz: 66 g, węglowodany: 292,3 g, błonnik: 26,4 g, cukry proste 65,7g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g, sól: 3,1 g</p>

28.02.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Kakao (125 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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 bez skóry (40 g)</p> <p>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</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>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</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>Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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>Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%))</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>
2 ŚNIADANIE	Banan (60 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g)
OBIAD	<p>Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
POD-WIECZOREK	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
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>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>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) Pomidor bez skóry (80 g)</p>

	<p>Twarożek (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p>	<p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p>	<p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p>
	<p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1018 kcal Białko: 41,2 g, tłuszcz: 44,1 g, węglowodany: 123,8 g, błonnik: 10,5 g, cukry proste 34,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,2 g, sól: 1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1622 kcal Białko: 73,6 g, tłuszcz: 60,9 g, węglowodany: 199,9 g, błonnik: 16,9 g, cukry proste 72,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g, sól: 1,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2137 kcal Białko: 95,9g, tłuszcz: 70,9 g, węglowodany: 282,4 g, błonnik: 22 g, cukry proste 78,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,4 g, sól: 3 g</p>

Możliwość udostępnienia jadłospisów innych diet u dietetyka szpitalnego pod adresem: kwojcik@szpital-swinoujscie.pl

W uzasadnionych przypadkach, dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

UWAGA: w wyniku przypadkowych i niezamierzonych czynności w potrawach mogą znajdować się śladowe ilości alergenów: zbóż zawierających gluten, skorupiaków, jaj, ryb, orzeszków ziemnych, soi, mleka, orzechów, selera, gorczycy, sezamu, dwutlenku siarki, łubinu, mięczaków.