

19.07.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>) Chleb żytni razowy (70 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek świeży (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) Ser żółty (25 g: <b>mleko</b>, 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: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b>, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól) 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 (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b>, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (140 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek świeży (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) Ser żółty (25 g: <b>mleko</b>, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
<b>2 ŚNIADANIE</b>	<p>Arbuz (250 g)</p>	<p>Arbuz (250 g)</p>	<p>Arbuz (250 g)</p>	<p>Arbuz (250 g) Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz zielen angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (80%), <b>jajko</b> (8%), bułka tarta (8%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, 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%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz zielen angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz zielen angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz zielen angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p> <p>Woda (200 g)</p>

POD- WIE- CZO- REK	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. <b>mleko</b> ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. <b>mleko</b> ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. <b>mleko</b> ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. <b>mleko</b> ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))
KOLACJA	<p>Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> 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 (105 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
		<p>Wartość energetyczna: 2217 kcal Białko: 108,3 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany: 299,7 g, błonnik: 28,3 g, cukry proste 83,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g, sól: 2,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2117 kcal Białko: 105,6 g, tłuszcz: 59,1 g, węglowodany: 300,3 g, błonnik: 28,8 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g, sól: 2,8 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2164 kcal Białko: 110,6 g, tłuszcz: 59,1 g, węglowodany: 306,7 g, błonnik: 28,5 g, cukry proste 95,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,5 g, sól: 2,9 g</p>

19.07.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b>, 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: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (15 g) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (350 g: <b>mleko</b> 2% tł.(73%), <b>kasza manna</b> (17%), dżem (7%: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy), <b>masło</b> extra (3%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIADANIE	Arbuz (250 g)	Arbuz (250 g)
OBIAD	<p>Zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (50 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (350 g) z olejem rzepakowym (20 g)</p> <p>Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zmiksowana zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Chleb namoczony w mleku (220 g: <b>mleko</b> 2% tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka <b>pszenna</b> typ 750, woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

<p style="text-align: center;"><b>PODWIE- CZOREK</b></p>	<p>Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. <b>mleko</b>; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))250 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. <b>mleko</b>; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))</p>
<p style="text-align: center;"><b>KOLACJA</b></p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>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 <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b>)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko (17%)</b>, woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (15 g) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko (17%)</b>, 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>Zmiksowana zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2270 kcal Białko: 127,5 g, tłuszcz: 62,4 g, węglowodany: 309,1 g, błonnik: 29,3 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,4 g, sól: 2,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2149 kcal Białko: 66,8 g, tłuszcz: 78,7 g, węglowodany: 304,2 g, błonnik: 29,4 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,9 g, sól: 1,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2330 kcal Białko: 96,1 g, tłuszcz: 72,9 g, węglowodany: 331,2 g, błonnik: 30,9 g, cukry proste 66,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,1 g, sól: 2,4 g</p>

19.07.24	DIETA WEGETARIAŃSKA	DIETA BEZMLECZNA	DIETA PŁYNNA
ŚNIADANIE	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek świeży (40 g)</p> <p>Ser żółty (50 g: <b>mleko</b>, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Makaron gotowany na mleku sojowym (300 g: napój sojowy (90%: woda, obłuszczone ziarno <b>soi</b> (6,4%), regulator kwasowości (fosforan potasu, fosforan dipotasu), węglan wapnia*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy* (B2, B12, D2), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Margaryna Delma (20 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek świeży (40 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (500 ml: <b>mleko</b> 2% tł. (72%), kasza <b>manna</b> (24%), <b>masło</b> extra (2%), cukier (2%)</p>
2 ŚNIADANIE	<p>Arbuz (250 g)</p>	<p>Arbuz (250 g)</p>	
OBIAD	<p>Zupa wiosenna (400 g: bulion warzywny (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Farsz szpinakowy (100 g: szpinak (50%), suszone pomidory (30%), czosnek (10%), olej rzepakowy (10%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (80%), <b>jajko</b> (8%), bułka tarta (8%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zmiksowana zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p>
POD WIECZOREK	<p>Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)</p> <p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	

<b>KOLACJA</b>	<p><b>Naleśniki</b> (150 g: <b>mleko</b> 2% t. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko (17%)</b>, woda (16%), olej rzepakowy (1%),)</p> <p><b>Twarożek</b> (100 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p><b>Dżem</b> (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p><b>Chleb pszenny</b> (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Margaryna Delma</b> (20 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%)</p> <p><b>Pomidor</b> (40 g)</p> <p><b>Szynka wieprzowa</b> (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p>	<p><b>Zmiksowana zupa wiosenna</b> (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz zieleni angielskie, liść laurowy (1%))</p>
	<p><b>Naleśniki na mleku sojowym</b> (100 g: napój sojowy (40%: woda, obłuszczone ziarno <b>soi</b> (6,4%), regulator kwasowości (fosforan potasu, fosforan dipotasu), węglan wapnia*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy* (B2, B12, D2) mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko (17%)</b>, woda (16%), olej rzepakowy (1%),)</p> <p><b>Dżem</b> (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	<p><b>Naleśniki na mleku sojowym</b> (100 g: napój sojowy (40%: woda, obłuszczone ziarno <b>soi</b> (6,4%), regulator kwasowości (fosforan potasu, fosforan dipotasu), węglan wapnia*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy* (B2, B12, D2) mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko (17%)</b>, woda (16%), olej rzepakowy (1%),)</p> <p><b>Dżem</b> (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p>	
	<p><b>Herbata z cytryną</b> (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p><b>Herbata z cytryną</b> (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	
<p>Wartość energetyczna: 2016 kcal Białko: 84 g, tłuszcz: 64,4 g, węglowodany: 288 g, błonnik: 27 g, cukry proste 71,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g, sól: 2,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2019 kcal Białko: 92,9 g, tłuszcz: 54,3 g, węglowodany: 298,1 g, błonnik: 32,2 g, cukry proste 71,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 9,4 g, sól: 3,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2236 kcal Białko: 93,2 g, tłuszcz: 61,4 g, węglowodany: 331,7 g, błonnik: 31 g, cukry proste 37,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,9 g, sól: 1,5 g</p>	

19.07.24	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
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek świeży (40 g)</p> <p>Wędlna drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Ser żółty (25 g: <b>mleko</b>, 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: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb pszenny (150 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlna drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b>, 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 <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek świeży (40 g)</p> <p>Wędlna drobiowa (75 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (75 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b>, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
<b>2 ŚNIADANIE</b>	<p>Arbuz (250 g)</p>	<p>Arbuz (250 g)</p>	<p>Arbuz (250 g) Skyr naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>

OBIAD	<p>Zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz zieleni angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (80%), <b>jajko</b> (8%), bułka tarta (8%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Surówka z kapusty kiszanej (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>Zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz zieleni angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz zieleni angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (200 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Surówka z kapusty kiszanej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p> <p>Woda (200 g)</p>
PODWIE- CZOREK	<p>Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. <b>mleko</b>; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))</p>	<p>Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. <b>mleko</b>; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))</p>	<p>Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. <b>mleko</b>; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))</p>
KOLACJA	<p>Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),)</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),)</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Dżem (50 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),)</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2217 kcal</p> <p>Białko: 108,3 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany: 299,7 g, błonnik: 28,3 g, cukry proste 83,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g, sól: 2,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2117 kcal</p> <p>Białko: 105,6 g, tłuszcz: 59,1 g, węglowodany: 300,3 g, błonnik: 28,8 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g, sól: 2,8 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2300 kcal</p> <p>Białko: 167,7 g, tłuszcz: 68,5 g, węglowodany: 259 g, błonnik: 32,3 g, cukry proste 67,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g, sól: 4,7 g</p>



19.07.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
<b>ŚNIADANIE</b>	<p>Makaron gotowany na mleku (150 g: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek świeży (20 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>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: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek świeży (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) <b>Ser żółty</b> (25 g: <b>mleko</b>, 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: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka <b>żytnia</b> typ 2000 (38,2%), woda, mąka <b>pszenna</b> typ 750 (17,4%), mąka <b>żytnia</b> typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki <b>owsiane</b>, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek świeży (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) <b>Ser żółty</b> (25 g: <b>mleko</b>, 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>
<b>2 ŚNIADANIE</b>	Arbuz (125 g)	Arbuz (125 g)	Arbuz (250 g)
<b>OBIAD</b>	<p>Zupa wiosenna (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (75 g: filet z <b>mintaja</b> (80%), <b>jajko</b> (8%), bułka tarta (8%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Surówka z kapusty kiszzonej (50 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa wiosenna (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (80%), <b>jajko</b> (8%), bułka tarta (8%: mąka <b>pszenna</b>, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 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>Zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z <b>mintaja</b> (80%), <b>jajko</b> (8%), bułka tarta (8%: mąka <b>pszenna</b>, 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>

<b>POD- WIE- CZO- REK</b>	Koktajl truskawkowy (125 g: jogurt naturalny (zaw. <b>mleko</b> ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. <b>mleko</b> ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. <b>mleko</b> ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))
<b>KOLACJA</b>	<p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (25 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g) Pomidor (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko</b> (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),)</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> 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>
	Wartość energetyczna: 1000 kcal Białko: 48,3 g, tłuszcz: 34,4 g, węglowodany: 134 g, błonnik: 11 g, cukry proste 32,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 14,5 g, sól: 0,9 g	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: 2217 kcal Białko: 108,3 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany: 299,7 g, błonnik: 28,3 g, cukry proste 83,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g, sól: 2,9 g

19.07.24	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: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b>, 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: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b>, 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: <b>mleko</b> 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa <b>pszenna</b>)</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, białka <b>mleka</b>, 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	Arbuz (125 g)	Arbuz (125 g)

OBIAD	<p>Zupa wiosenna (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (50 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g)</p> <p>Pomidory z olejem (50 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa wiosenna (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g)</p> <p>Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (25%), <b>kasza manna</b> (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z <b>mintaja</b> (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%))</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
POD- WIE- CZO- REK	<p>Koktajl truskawkowy (125 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))</p>	<p>Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))</p>	<p>Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))</p>
KOLACJA	<p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko (17%)</b>, woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (25 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g: szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko (17%)</b>, woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło</b> extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g: szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Naleśniki (100 g: <b>mleko</b> 2% tł. (40%), mąka <b>pszenna</b> typ 500 (26%), <b>jajko (17%)</b>, woda (16%), olej rzepakowy (1%))</p> <p>Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: <b>mleko</b>, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%))</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 967 kcal Białko: 54,6, tłuszcz: 38,3g, węglowodany: 119 g, błonnik: 9,9 g, cukry proste 39 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 14,6 g, sól: 0,8 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1479 kcal Białko: 81,1, tłuszcz: 39,9 g, węglowodany: 207,8 g, błonnik: 13,2 g, cukry proste 58,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,5 g, sól: 1,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2117 kcal Białko: 105,6 g, tłuszcz: 59,1 g, węglowodany: 300,3 g, błonnik: 28,8 g, cukry proste 85,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g, sól: 2,8 g</p>