

19.12.23	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
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 (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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</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 (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. Może zawierać <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości <b>tłuszczu</b> (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>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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości <b>tłuszczu</b> (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)</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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>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>
	2 ŚNIADANIE	Jabłko (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)
OBIAD	<p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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>

	Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	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%))	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%))	Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))  Woda (200 g)
POD- WIE- CZO- REK	Mandarynka (130 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g) Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Mandarynka (65 g) Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
KOLACJA	Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  <b>Masło</b> 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 <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b> )  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%),)  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 <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  <b>Masło</b> 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 <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b> )  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%),)  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 <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) 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> ) 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%),)  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 (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)  <b>Masło</b> 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 <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b> )  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%),)  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: 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

	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
19.12.23			
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	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	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)
OBIAD	<p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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 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, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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 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, <b>seler</b>, por (15%), śmietana 12% tł (5,5%: <b>mleko</b> 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 <b>mintaja</b> (94%), olej rzepakowy (3,5%), sól, pieprz, koperek (3,5%))</p> <p>Ziemniaki puree (415 g: ziemniaki gotowane (90%), <b>mleko</b> 2% tł. (6%), <b>masło</b> extra (6%))</p> <p>Pomidory zmiksowane z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: <b>mleko</b> pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
PODWIECZOREK	<p>Banan (120 g)</p> <p>Skyr naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>	Banan (120 g)	Mus owocowy (100 g: przecięty z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)

<b>KOLACJA</b>	<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 extra</b> (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</b> (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 <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p><b>Masło extra</b> (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</b> (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><b>Barszcz czerwony zmiksowany</b> (450 g: bulion drobiowy (44%), buraki (15%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (15%), śmietana 12% tł (5,5%: <b>mleko</b> 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>

19.12.23	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIEŃ W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIEŃ W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIEŃ 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 (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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</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 (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>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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</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>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 (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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 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>Jabłko (170 g)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>	<p>Jabłko (170 g) Skyr naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>
<b>OBIAD</b>	<p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych))</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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>

	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Woda (200 g)
PODWIE- CZOREK	Mandarynka (130 g) Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Banan (120 g)	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Skyr naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
KOLACJA	Chleb pszenny (50 g: mąka <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  <b>Masło</b> 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 <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b> )  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%),  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 <b>pszenna</b> typ 750 (59,7%), woda, mąka <b>żytnia</b> typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  <b>Masło</b> 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 <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b> )  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%),  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 <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)  <b>Masło</b> 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 <b>soję, gluten, mleko, seler, gorczycę</b> )  Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g: <b>twaróg</b> ziarnisty, <b>śmietanka</b> pasteryzowana, białka <b>mleka</b> , 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

19.12.23	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: <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 (10 g) Papryka (10 g)</p> <p>Ser żółty (25 g: <b>mleko</b>, 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: <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 (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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</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 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 (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 <b>gorczycę</b>, pochodne mleka - w tym <b>laktozę</b>)</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>
	2 ŚNIADANIE	Jabłko (85g)	Jabłko (170 g)
OBIAD	<p>Barszcz czerwony (200 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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>Barszcz czerwony (200 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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>Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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>	Mandarynka (65 g)	Mandarynka (130 g)	Mandarynka (130 g)
<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>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. 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</b> (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 <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. 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</b> (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>
	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



19.12.23	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. 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 (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 <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>
	2 ŚNIADANIE	Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Jabłko pieczone (170 g)
OBIAD	<p>Barszcz czerwony (200 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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 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, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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 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, <b>seler</b>, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 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 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>
	PODWIECZOREK	Jogurt naturalny (150 g: <b>mleko</b> pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Banan (120 g)

<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>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 (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 <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</b> (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 <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</b> (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>