

20.03.25	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek kiszony (40 g)</p> <p>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>Ser twarogowy półtłusty (25 g: mleko, kultury bakterii mlekowych)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</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>Ser twarogowy półtłusty (25 g: mleko, kultury bakterii mlekowych)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (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>Ser twarogowy półtłusty (25 g: mleko, kultury bakterii mlekowych)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek kiszony (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>Ser twarogowy półtłusty (25 g: mleko, kultury bakterii mlekowych)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIADANIE	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Kiwi (2 szt. - 130 g)</p> <p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>
OBIAD	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Gulasz wieprzowy (150 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (150 g)</p> <p>Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (150 g)</p> <p>Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (150 g)</p> <p>Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Gulasz wieprzowy (150 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (150 g)</p> <p>Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Woda (200 g)</p>

PODWIE- CZOREK	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p>
KOLACJA	<p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Szynka wieprzowa (25 g) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Szynka wieprzowa (25 g) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) 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) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Szynka wieprzowa (25 g) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Szynka wieprzowa (25 g) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2206 kcal Białko: 93,9 g, tłuszcz: 72,3 g, węglowodany: 303,6 g, błonnik: 35,4 g, cukry proste 70,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g, sól: 4,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2011 kcal Białko: 98,8 g, tłuszcz: 57 g, węglowodany: 287,7 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 71,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,4 g, sól: 2,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2122 kcal Białko: 103,3 g, tłuszcz: 53,9 g, węglowodany: 312,7 g, błonnik: 31,6 g, cukry proste 75,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,2 g, sól: 2,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2095 kcal Białko: 98,7 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany: 278 g, błonnik: 39 g, cukry proste 54,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g, sól: 5 g</p>

20.03.25	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) 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) Ser twarogowy półtłusty (25 g: mleko, kultury bakterii mlekowych)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (15 g) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (350 g: mleko 2% tł.(73%), kasza manna (17%), dżem (7%: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy), masło extra (3%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIA DANIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)
OBIAD	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka, woda, cebula duszona, czosnek duszony, mąka pszenna typ 500, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Kasza jęczmienna (150 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Gulasz z indyka (75 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (225 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (600 g: bulion drobiowy (41%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), udko z kurczaka (13%), ziemniaki (13%), kaszka ryżowa (4%: mąka ryżowa 100%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Chleb namoczony w mleku (220 g: mleko 2% tł (55%), chleb pszenny (mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól (45%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>

PODWIE- CZOREK	<p>Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p> <p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)</p>
KOLACJA	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (15 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (600 g: bulion drobiowy (41%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), udko z kurczaka (13%), ziemniaki (13%), kaszka ryżowa (4%: mąka ryżowa 100%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 22166 kcal</p> <p>Białko: 117,5 g, tłuszcz: 55,2 g, węglowodany: 311 g, błonnik: 31,4 g, cukry proste 73,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,8 g, sól: 2,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2109 kcal</p> <p>Białko: 63 g, tłuszcz: 69,8 g, węglowodany: 322 g, błonnik: 34,3 g, cukry proste 71,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g, sól: 1,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2148 kcal</p> <p>Białko: 88,3 g, tłuszcz: 69,5 g, węglowodany: 305,4 g, błonnik: 26,3 g, cukry proste 65,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,5 g, sól: 2,6 g</p>

20.03.25	DIETA WEGETARIAŃSKA	DIETA BEZMLECZNA	DIETA PŁYNNA
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g)</p> <p>Ser twarogowy półtłusty (100 g: mleko, kultury bakterii mlekowych) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (300 g: napój sojowy (86,5%: woda, obłuszczone ziarno soi (6,4%), regulator kwasowości (fosforan potasu, fosforan dipotasu), węglan wapnia*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy* (B2, B12, D2), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>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%) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g) Szynka wieprzowa (50 g: szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (500 ml: mleko 2% tł. (72%), kasza manna (24%), masło extra (2%), cukier (2%))</p>
2 ŚNIADANIE	<p>Banan (120 g)</p>	<p>Banan (120 g)</p>	
OBIAD	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion warzywny (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Potrąwka z soczewicą (250 g: kukinia (40%), papryka (20%), soczewica (20%), cebula (10%), koncentrat pomidorowy (5%), olej rzepakowy (3%), czosnek (1%), sól, pieprz, majeranek, słodka papryka w proszku (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (150 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Gulasz wieprzowy (150 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (150 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zmikсовana zupa jarzynowa (600 g: bulion drobiowy (50%), ryż (18%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), udko z kurczaka (15%))</p>
PODWIECZOREK	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Skyr sojowy Alpro (200 g: woda, łuskane ziarno soi (16,8%), stabilizator (pektyny), cytrynian wapnia, środki do nastawiania pH (cytrynian sodu, kwas cytrynowy), naturalne aromaty, przeciwutleniacze (ekstrakty tokoferol, kwas tłuszczowy ester kwasu askorbinowego), sól morską, witaminy (witaminy B12, D2), kultury jogurtowe)</p>	

KOLACJA	<p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Margaryna Delma (20 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%)</p> <p>Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Szynka wieprzowa (50 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Zmiksowana zupa jarzynowa (600 g: bulion drobiowy (50%), ryż (18%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), udko z kurczaka (15%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2267 kcal Białko: 100,9 g, tłuszcz: 67,1 g, węglowodany: 332,6 g, błonnik: 40,6 g, cukry proste 64,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g, sól: 2,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2139 kcal Białko: 98,5 g, tłuszcz: 67,6 g, węglowodany: 292,8 g, błonnik: 36,9 g, cukry proste 58,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,7 g, sól: 4,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2167 kcal Białko: 84,6 g, tłuszcz: 55,8 g, węglowodany: 331,5 g, błonnik: 10,6 g, cukry proste 37,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,3 g, sól: 1,5 g</p>

20.03.25	DIETA PODSTAWOWA DLA Kobiet W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA Kobiet W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA Kobiet W CIAŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek kiszony (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>Ser twarogowy półtłusty (25 g: mleko, kultury bakterii mlekowych)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</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>Ser twarogowy półtłusty (25 g: mleko, kultury bakterii mlekowych)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek kiszony (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (75 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>Ser twarogowy półtłusty (75 g: mleko, kultury bakterii mlekowych)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
2 ŚNIADANIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)	<p>Kiwi (2 szt. - 130 g)</p> <p>Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>
OBIAD	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Gulasz wieprzowy (150 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (150 g)</p> <p>Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (150 g)</p> <p>Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Gulasz wieprzowy (150 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (150 g)</p> <p>Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Woda (200 g)</p>
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)</p>	<p>Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)</p> <p>Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>

KOLACJA	<p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000, woda, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, ziarna słonecznika, len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor (40 g)</p> <p>Ogórek (20 g)</p> <p>Papryka (20 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 2206 kcal</p> <p>Białko: 93,9 g, tłuszcz: 72,3 g, węglowodany: 303,6 g, błonnik: 35,4 g, cukry proste 70,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g, sól: 4,4 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2011 kcal</p> <p>Białko: 98,8 g, tłuszcz: 57 g, węglowodany: 287,7 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 71,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,4 g, sól: 2,9 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2252 kcal</p> <p>Białko: 154,2 g, tłuszcz: 68,8 g, węglowodany: 272,3 g, błonnik: 36,9 g, cukry proste 60 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,8 g, sól: 5,8 g</p>

PODWIE- CZOREK	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>	<p>Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>
KOLACJA	<p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g) Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Szynka wieprzowa (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Szynka wieprzowa (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1065 kcal Białko: 41,5 g, tłuszcz: 44,3g, węglowodany: 133,4 g, błonnik: 15,7 g, cukry proste 41,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g, sól: 1,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1729 kcal Białko: 70,9 g, tłuszcz: 67,5 g, węglowodany: 218,6 g, błonnik: 21,4 g, cukry proste 51,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,5 g, sól: 2,1 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2206 kcal Białko: 93,9 , tłuszcz: 72,3 g, węglowodany: 303,6 g, błonnik: 35,4 g, cukry proste 70,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g, sól: 4,4 g</p>

20.03.25	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	<p>Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszencicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g: szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszencicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (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) Ser twarogowy półtłusty (25 g: mleko, kultury bakterii mlekowych) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszencicy (13,5%))</p> <p>Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (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) Ser twarogowy półtłusty (25 g: mleko, kultury bakterii mlekowych) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	2 ŚNIADANIE	Banan (60 g)	Banan (120 g)
OBIAŁ	<p>Zupa jarzynowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Gulasz z indyka (75 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (75 g) Surówka z marchewki (50 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (75 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>	<p>Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka pszenna typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))</p> <p>Kasza jęczmienna (150 g) Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%))</p> <p>Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))</p>
	PODWIECZOREK	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)

KOLACJA	<p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))</p>
	<p>Wartość energetyczna: 1011 kcal</p> <p>Białko: 45 g, tłuszcz: 39,2 g, węglowodany: 143,3 g, błonnik: 15,6 g, cukry proste 38,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 15,1 g, sól: 1,2 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 1503 kcal</p> <p>Białko: 76 g, tłuszcz: 44,8 g, węglowodany: 212,2 g, błonnik: 17,2 g, cukry proste 49,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,9 g, sól: 1,7 g</p>	<p>Wartość energetyczna: 2011 kcal</p> <p>Białko: 98,8 g, tłuszcz: 57 g, węglowodany: 287,7 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 71,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,4 g, sól: 2,9 g</p>