

24.11.23	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł., makaron: mąka makaronowa pszenna)</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000, woda, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, ziarna słonecznika, len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna)</p>	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł., makaron: mąka makaronowa pszenna)</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna)</p>	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł., makaron: mąka makaronowa pszenna)</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, 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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna)</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) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna)</p>
2 ŚNIADANIE	<p>Jabłko (170 g)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>	<p>Jabłko (170 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)</p>
OBIAD	<p>Barszcz czerwony (400 g: woda, korpus drobiowy, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sok z cytryny, sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja, jajko, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy, sól, pieprz)</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: woda, korpus drobiowy, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sok z cytryny, sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja, olej rzepakowy, sól, pieprz, koperek)</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: woda, korpus drobiowy, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sok z cytryny, sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja, olej rzepakowy, sól, pieprz, koperek)</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: woda, korpus drobiowy, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sok z cytryny, sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja, jajko, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy, sól, pieprz)</p>

	Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, pieprz) Kompot (200 g: woda, mieszanka owoców leśnych)	Ziemniaki gotowane (250 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry, jogurt naturalny (mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych)) Kompot (200 g: woda, mieszanka owoców leśnych)	Ziemniaki gotowane (250 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry, jogurt naturalny (mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych)) Kompot (200 g: woda, mieszanka owoców leśnych)	Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, pieprz) Woda (200 g)
PODWIE- CZOREK	Mandarynka (130 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Mandarynka (65 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
KOLACJA	Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Szynka wieprzowa (25 g: szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę) Naleśniki (100 g: mąka pszenna typ 500, mleko 2% tł., jajko , woda, olej rzepakowy) 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, cytryna)	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Szynka wieprzowa (50 g: szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę) Naleśniki (100 g: mąka pszenna typ 500, mleko 2% tł., jajko , woda, olej rzepakowy) 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, cytryna)	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, 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 soję, gluten, mleko, seler, gorczycę) Naleśniki (100 g: mąka pszenna typ 500, mleko 2% tł., jajko , woda, olej rzepakowy) 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, cytryna)	Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000, woda, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, ziarna słonecznika, len nasiona, płatki owsiane , drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Szynka wieprzowa (50 g: szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę) Naleśniki (100 g: mąka pszenna typ 500, mleko 2% tł., jajko , woda, olej rzepakowy) 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, cytryna)
	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

24.11.23	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł., makaron: mąka makaronowa pszenna)</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000, woda, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, ziarna słonecznika, len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna)</p>	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł., makaron: mąka makaronowa pszenna)</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna)</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) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna)</p>
2 ŚNIADANIE	<p>Jabłko (170 g)</p>	<p>Jabłko pieczone (170 g)</p>	<p>Jabłko (170 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)</p>
OBIAD	<p>Barszcz czerwony (400 g: woda, korpus drobiowy, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sok z cytryny, sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja, jajko, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy, sól, pieprz)</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g: kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, pieprz)</p> <p>Kompot (200 g: woda, mieszanka owoców leśnych)</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: woda, korpus drobiowy, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sok z cytryny, sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja, olej rzepakowy, sól, pieprz, koperek)</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry, jogurt naturalny (mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda, mieszanka owoców leśnych)</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: woda, korpus drobiowy, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sok z cytryny, sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja, jajko, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy, sól, pieprz)</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g: kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, pieprz)</p> <p>Woda (200 g)</p>

PODWIE- CZOREK	Mandarynka (130 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Banan (120 g)	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
KOLACJA	Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę) Naleśniki (100 g: mąka pszenna typ 500, mleko 2% tł., jajko , woda, olej rzepakowy) 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, cytryna)	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę) Naleśniki (100 g: mąka pszenna typ 500, mleko 2% tł., jajko , woda, olej rzepakowy) 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, cytryna)	Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000, woda, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, ziarna słonecznika, len nasiona, płatki owsiane , drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę) Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna) 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

24.11.23	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: mleko 2% tł., makaron: mąka makaronowa pszenna)</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000, woda, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, ziarna słonecznika, len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g)</p> <p>Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna)</p>	<p>Makaron gotowany na mleku (150 g: mleko 2% tł., makaron: mąka makaronowa pszenna)</p> <p>Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000, woda, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, ziarna słonecznika, len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna)</p>	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł., makaron: mąka makaronowa pszenna)</p> <p>Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000, woda, mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, ziarna słonecznika, len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna)</p>
	2 ŚNIADANIE	Jabłko (85g)	Jabłko (170 g)
OBİAD	<p>Barszcz czerwony (200 g: woda, korpus drobiowy, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sok z cytryny, sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (75 g: filet z mintaja, jajko, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy, sól, pieprz)</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Surówka z kapusty kiszzonej (50 g: kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, pieprz)</p> <p>Kompot (200 g: woda, mieszanka owoców leśnych)</p>	<p>Barszcz czerwony (200 g: woda, korpus drobiowy, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sok z cytryny, sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja, jajko, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy, sól, pieprz)</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, pieprz)</p> <p>Kompot (200 g: woda, mieszanka owoców leśnych)</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: woda, korpus drobiowy, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sok z cytryny, sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja, jajko, bułka tarta (mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy, sól, pieprz)</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona, marchew, jabłko, cebula, olej rzepakowy, pieprz)</p> <p>Kompot (200 g: woda, mieszanka owoców leśnych)</p>

POD- WIE- CZO- REK	Mandarynka (65 g)	Mandarynka (130 g)	Mandarynka (130 g)
KOLACJA	<p>Naleśniki (100 g: mąka pszenna typ 500, mleko 2% tł., jajko, woda, olej rzepakowy)</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, cytryna)</p>	<p>Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Naleśniki (100 g: mąka pszenna typ 500, mleko 2% tł., jajko, woda, olej rzepakowy)</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, cytryna)</p>	<p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor (40 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Naleśniki (100 g: mąka pszenna typ 500, mleko 2% tł., jajko, woda, olej rzepakowy)</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, cytryna)</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

24.11.23	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: mleko 2% tł., makaron: mąka makaronowa pszenna)</p> <p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (40 g)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna)</p>	<p>Makaron gotowany na mleku (150 g: mleko 2% tł., makaron: mąka makaronowa pszenna)</p> <p>Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna)</p>	<p>Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł., makaron: mąka makaronowa pszenna)</p> <p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g)</p> <p>Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę)</p> <p>Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato)</p> <p>Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)</p> <p>Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna)</p>
	2 ŚNIA DA- NIE	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Jabłko pieczone (170 g)
OBIAD	<p>Barszcz czerwony (200 g: woda, korpus drobiowy, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sok z cytryny, sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Filet rybny duszony (50 g: filet z mintaja, olej rzepakowy, sól, pieprz, koperek)</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (50 g: pomidor bez skóry, jogurt naturalny (mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda, mieszanka owoców leśnych)</p>	<p>Barszcz czerwony (200 g: woda, korpus drobiowy, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sok z cytryny, sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja, olej rzepakowy, sól, pieprz, koperek)</p> <p>Ziemniaki gotowane (125 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry, jogurt naturalny (mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda, mieszanka owoców leśnych)</p>	<p>Barszcz czerwony (400 g: woda, korpus drobiowy, buraki, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, sok z cytryny, sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy)</p> <p>Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja, olej rzepakowy, sól, pieprz, koperek)</p> <p>Ziemniaki gotowane (250 g)</p> <p>Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry, jogurt naturalny (mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych)</p> <p>Kompot (200 g: woda, mieszanka owoców leśnych)</p>
	PODWIE- CZOREK	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Banan (120 g)

KOLACJA	<p>Naleśniki (100 g: mąka pszenna typ 500, mleko 2% tł., jajko, woda, olej rzepakowy)</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, cytryna)</p>	<p>Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trójfosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Naleśniki (100 g: mąka pszenna typ 500, mleko 2% tł., jajko, woda, olej rzepakowy)</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, cytryna)</p>	<p>Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)</p> <p>Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)</p> <p>Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę)</p> <p>Naleśniki (100 g: mąka pszenna typ 500, mleko 2% tł., jajko, woda, olej rzepakowy)</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, cytryna)</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>