|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **25.07.25** | **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**  **WĘGLOWODANÓW** |
| **ŚNIADANIE** | Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g:  **mleko** 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))  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)  Rzodkiewka (20 g)  Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: **mleko**, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%),  pieprz (0,5%))  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%)) | Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g:  **mleko** 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))  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)  Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: **mleko**, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%),  pieprz (0,5%))  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%)) | Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g:  **mleko** 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))  Chleb pszenny (100 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%  Pomidor bez skóry (80 g)  Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: **mleko**, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%),  pieprz (0,5%))  Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb żytni razowy (140 g: mąka **żytnia** typ 2000 (38,2%), woda, mąka **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)  Rzodkiewka (20 g)  Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: **mleko**, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%),  pieprz (0,5%))  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
| **2**  **ŚNIAD A- NIE** | Jabłko (170 g) | Jabłko pieczone (170 g) | Jabłko pieczone (170 g) | Jabłko (170 g)  Jogurt naturalny (150 g: **mleko**  pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) |
| **OBIAD** | Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z **mintaja**  (66%), **jajko** (17%), marchew (8%), mąka **pszenna**  typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz  (1%), koperek (1%))  Ziemniaki gotowane (250 g)  Ogórki kiszone (100 g)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców | Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, **seler**, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z **mintaja**  (66%), **jajko** (17%), marchew (8%), mąka **pszenna**  typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz  (1%), koperek (1%))  Ziemniaki gotowane (250 g)  Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem  rzepakowym (10 g)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców | Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, **seler**, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z **mintaja**  (66%), **jajko** (17%), marchew (8%), mąka **pszenna**  typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz  (1%), koperek (1%))  Ziemniaki gotowane (250 g)  Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem  rzepakowym (10 g)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców | Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z **mintaja**  (66%), **jajko** (17%), marchew (8%), mąka **pszenna**  typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz  (1%), koperek (1%))  Ziemniaki gotowane (250 g)  Ogórki kiszone (100 g)  Woda (200 g) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | leśnych (20%)) | leśnych (20%)) | leśnych (20%)) |  |
| **POD- WIE- CZO- REK** | Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%)) | Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%)) | Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%)) | Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%)) |
| **KOLACJA** | 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)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  Zapiekanka makaronowa (180 g: mięso mielone z piersi kurczaka (28%), bukiet warzyw mrożonych (marchew, brokuł, kalafior) 28%, makaron: mąka makaronowa **pszenna** (14%), ser mozzarella (**mleko krowie**, podpuszczka, sól (14%), jogurt (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (14%), olej rzepakowy (1,5%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa, słodka papryka w proszku, bazylia suszona (0,5%))  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb pszenny (50 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor bez skóry (40 g)  Ser żółty o obniżonej zawartości  tłuszczu (25 g: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato**)**  Zapiekanka makaronowa (180 g: mięso mielone z piersi kurczaka (28%), bukiet warzyw mrożonych (marchew, brokuł, kalafior) 28%, makaron: mąka makaronowa **pszenna** (14%), ser mozzarella (**mleko krowie**, podpuszczka, sól (14%), jogurt (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (14%), olej rzepakowy (1,5%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa, słodka papryka w proszku, bazylia suszona (0,5%))  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb pszenny (50 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 (40 g)  Ser żółty o obniżonej zawartości  tłuszczu (25 g: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato**)**  Zapiekanka makaronowa (180 g: mięso mielone z piersi kurczaka (28%), bukiet warzyw mrożonych (marchew, brokuł, kalafior) 28%, makaron: mąka makaronowa **pszenna** (14%), ser mozzarella (**mleko krowie**, podpuszczka, sól (14%), jogurt (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (14%), olej rzepakowy (1,5%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa, słodka papryka w proszku, bazylia suszona (0,5%))  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb żytni razowy (70 g: mąka **żytnia** typ 2000 (38,2%), woda, mąka **pszenna** typ 750  (17,4%), mąka **żytnia** typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki **owsiane**, drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor bez skóry (40 g)  Ser żółty o obniżonej zawartości  tłuszczu (50 g: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato**)**  Zapiekanka makaronowa (180 g: mięso mielone z piersi kurczaka (28%), bukiet warzyw mrożonych (marchew, brokuł, kalafior) 28%, makaron: mąka makaronowa **pszenna** (14%), ser mozzarella (**mleko krowie**, podpuszczka, sól (14%), jogurt (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (14%), olej rzepakowy (1,5%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa, słodka papryka w proszku, bazylia suszona (0,5%))  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
|  | Wartość energetyczna: 2144 kcal  Białko: 111,9 g, tłuszcz: 61,6 g, węglowodany: 292,6 g, błonnik: 29,9 g, cukry proste 79,2g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g, sól: 3,3 g | Wartość energetyczna: 2213 kcal  Białko: 109,6 g, tłuszcz: 66 g, węglowodany: 301,7g, błonnik: 30,3 g, cukry proste 75,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,1 g, sól: 2,8 g | Wartość energetyczna: 2127 kcal  Białko: 1066,3 g, tłuszcz: 52,1 g, węglowodany: 300 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 77,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 13,1 g, sól: 2,8 g | Wartość energetyczna: 2110 kcal  Białko: 100,3 g, tłuszcz: 65,6 g, węglowodany: 269,9 g, błonnik: 36,9 g, cukry proste 57 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,3 g, sól: 3,5 g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **25.07.25** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA** | **DIETA PAPKOWATA** |
| **ŚNIADANIE** | Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))  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)  Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: **mleko**, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))  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%)) | Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))  Chleb pszenny (100 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  **Masło** extra (15 g)  Pomidor bez skóry (40 g)  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%)) | Zmiksowane płatki ryżowe na mleku (350 g: **mleko** 2% tł. (73%), płatki ryżowe 100% (17%), dżem: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy (7%), **masło** extra (3%)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
| **2**  **ŚNIAD A- NIE** | Jabłko pieczone (170 g) | Jabłko pieczone (170 g) | Chleb namoczony w mleku (220 g: **mleko** 2%. tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól) |
| **OBIAD** | Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, **seler**, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z **mintaja** (66%), **jajko**  (17%), marchew (8%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), olej rzepakowy  (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))  Ziemniaki gotowane (250 g)  Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, **seler**, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z **mintaja** (66%), **jajko** (17%), marchew (8%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%),  sól, pieprz (1%), koperek (1%))  Ziemniaki gotowane (350 g) z olejem rzepakowym (20 g)  Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zmiksowany krupnik z kaszą jaglaną (600 g: bulion drobiowy (42%), ziemniaki (21%), marchew, pietruszka, **seler**, por (16%), udko z kurczaka (13%), kasza jaglana (6%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) |
| **POD- WIE- CZO- REK** | Skyr naturalny (150 g: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus) | Kisiel bez cukru (350 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%)) | Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) |
| **KOLAC JA** | Chleb pszenny (50 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól) | Chleb pszenny (100 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól) | Zmiksowany krupnik z kaszą jaglaną (600 g: bulion drobiowy (42%), ziemniaki (21%), marchew, pietruszka, **seler**, por (16%), udko z kurczaka (13%), kasza jaglana (6%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Masło** extra (10 g)  Pomidor bez skóry (40 g)  Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato**)**  Zapiekanka makaronowa (180 g: mięso mielone z piersi kurczaka (28%), bukiet warzyw mrożonych (marchew, brokuł, kalafior) 28%, makaron: mąka makaronowa **pszenna** (14%), ser mozzarella (**mleko krowie**, podpuszczka, sól (14%), jogurt (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (14%), olej rzepakowy (1,5%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa, słodka papryka w proszku, bazylia suszona (0,5%))  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | **Masło** extra (15 g)  Pomidor bez skóry (40 g)  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%)) | Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
|  | Wartość energetyczna: 2247 kcal  Białko: 115,3 g, tłuszcz: 59,4 g, węglowodany: 292,6 g, błonnik: 29,2 g, cukry proste 73,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,7 g, sól: 2,7 g | Wartość energetyczna: 2083 kcal  Białko: 61,8 g, tłuszcz: 65,4 g, węglowodany: 319,3 g, błonnik: 29,4 g, cukry proste 73,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,5 g, sól: 2,1 g | Wartość energetyczna: 2028 kcal  Białko: 81,9 g, tłuszcz: 67,1 g, węglowodany: 281,5 g, błonnik: 27,1 g, cukry proste 61,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,8 g, sól: 2,1 g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **25.07.25** | **DIETA WEGETARIAŃSKA** | **DIETA BEZMLECZNA** | **DIETA PŁYNNA** |
| **ŚNIADANIE** | Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))  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)  Rzodkiewka (20 g)  Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: **mleko**, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))  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%)) | Płatki ryżowe gotowane na napoju sojowym (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), płatki ryżowe 100% (13,5%))  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)  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 (20 g)  Rzodkiewka (20 g)  Jajka gotowane (100 g)  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%)) | Zmiksowane płatki ryżowe na mleku (500 ml: **mleko** 2% tł. (80%), płatki ryżowe 100% (16%), **masło** extra (2%), cukier (2%)) |
| **2 ŚNIA DA NIE** | Jabłko (170 g) | Jabłko (170 g) |  |
| **OBIAD** | Zupa z soczewicą (400 g: bulion warzywny (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kotlet z kaszy jaglanej (250 g: bulion warzywny (48%), marchew (16%), cebula (10%), kasza jaglana (10%), **jaja** (10%), olej  rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka (1%)  Ziemniaki gotowane (250 g)  Ogórki kiszone (100 g)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z **mintaja** (66%), **jajko**  (17%), marchew (8%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), olej rzepakowy  (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))  Ziemniaki gotowane (250 g)  Ogórki kiszone (100 g)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zmiksowany krupnik z kaszą jaglaną (600 g: bulion drobiowy (50%), kasza jaglana (20%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), udko z kurczaka (13%) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PODWIE- CZOREK** | Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%)) | Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%)) |  |
| **KOLACJA** | Chleb żytni razowy (35 g: mąka **żytnia** typ 2000 (38,2%), woda, mąka **pszenna** typ 750 (17,4%), mąka **żytnia** typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki **owsiane**, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g)  Ser żółty (50 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb żytni razowy (70 g: mąka **żytnia** typ 2000 (38,2%), woda, mąka **pszenna** typ 750 (17,4%), mąka **żytnia** typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki **owsiane**, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  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)  Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Zmiksowany krupnik z kaszą jaglaną (600 g: bulion drobiowy (50%), kasza jaglana (20%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), udko z kurczaka (13%) |
|  | Wartość energetyczna:2005 kcal  Białko: 75,7 g, tłuszcz: 61 g, węglowodany: 297,6 g, błonnik: 32,4 g, cukry proste 73,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,9 g, sól: 3,9 g | Wartość energetyczna: 2078 kcal  Białko: 94,4 g, tłuszcz: 66,6 g, węglowodany: 296,9 g, błonnik: 31 g, cukry proste 70,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 12,2 g, sól: 3,5 g | Wartość energetyczna: 2154 kcal  Białko: 89,4 g, tłuszcz: 61,6 g, węglowodany: 310,6 g, błonnik: 28,6 g, cukry proste 49,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,2 g, sól: 1,9 g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **25.07.25** | **DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI** | **DIETA Z OGRANICZENIEM**  **ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI** |
| **ŚNIADANIE** | Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))  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)  Rzodkiewka (20 g)  Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: **mleko**, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))  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%)) | Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))  Chleb pszenny (150 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor bez skóry (80 g)  Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: **mleko**, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))  Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-  fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca- guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb żytni razowy (140 g: mąka **żytnia** typ 2000 (38,2%), woda, mąka **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)  Rzodkiewka (20 g)  Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: **mleko**, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))  Wędlina drobiowa (75 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
| **2 ŚNIA- DA- NIE** | Jabłko (170 g) | Jabłko pieczone (170 g) | Jabłko (170 g)  Skyr naturalny (150 g: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury  bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus) |
| **OBIAD** | Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z **mintaja** (66%), **jajko**  (17%), marchew (8%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), olej rzepakowy  (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))  Ziemniaki gotowane (250 g)  Ogórki kiszone (100 g)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, **seler**, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z **mintaja** (66%), **jajko**  (17%), marchew (8%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), olej rzepakowy  (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))  Ziemniaki gotowane (250 g)  Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kotlet rybny pieczony (200 g: filet z **mintaja** (66%), **jajko**  (17%), marchew (8%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), olej rzepakowy  (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))  Ziemniaki gotowane (250 g)  Ogórki kiszone (100 g)  Woda (200 g) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **POD- WIE- CZO- REK** | Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%)) | Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%)) | Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)  Skyr naturalny (150 g: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury  bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus) |
| **KOLACJA** | Chleb 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)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  Zapiekanka makaronowa (180 g: mięso mielone z piersi kurczaka (28%), bukiet warzyw mrożonych (marchew, brokuł, kalafior) 28%, makaron: mąka makaronowa **pszenna** (14%), ser mozzarella (**mleko krowie**, podpuszczka, sól (14%), jogurt (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (14%), olej rzepakowy (1,5%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa, słodka papryka w proszku, bazylia suszona (0,5%))  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb pszenny (50 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor bez skóry (40 g)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  Zapiekanka makaronowa (180 g: mięso mielone z piersi kurczaka (28%), bukiet warzyw mrożonych (marchew, brokuł, kalafior) 28%, makaron: mąka makaronowa **pszenna** (14%), ser mozzarella (**mleko krowie**, podpuszczka, sól (14%), jogurt (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (14%), olej rzepakowy (1,5%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa, słodka papryka w proszku, bazylia suszona (0,5%))  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb żytni razowy (70 g: mąka **żytnia** typ 2000 (38,2%), woda, mąka **pszenna** typ 750 (17,4%), mąka **żytnia** typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki **owsiane**, drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor (40 g)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  Zapiekanka makaronowa (180 g: mięso mielone z piersi kurczaka (28%), bukiet warzyw mrożonych (marchew, brokuł, kalafior) 28%, makaron: mąka makaronowa **pszenna** (14%), ser mozzarella (**mleko krowie**, podpuszczka, sól (14%), jogurt (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (14%), olej rzepakowy (1,5%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa, słodka papryka w proszku, bazylia suszona (0,5%))  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
|  | Wartość energetyczna: 2144 kcal  Białko: 111,9 g, tłuszcz: 61,6 g, węglowodany: 292,6 g, błonnik: 29,9 g, cukry proste 79,2g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g, sól: 3,3 g | Wartość energetyczna: 2213 kcal  Białko: 109,6 g, tłuszcz: 66 g, węglowodany: 301,7g, błonnik: 30,3 g, cukry proste 75,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,1 g, sól: 2,8 g | Wartość energetyczna: 2372 kcal  Białko: 160,5 g, tłuszcz: 69,5 g, węglowodany: 284,2 g, błonnik: 37,6 g, cukry proste 56 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,1 g, sól: 5,4 g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **25.07.25** | **DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3** | **DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9** | **DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18** |
| **ŚNIADANIE** | Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))  Chleb pszenny (25 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor (20 g)  Ogórek (10 g)  Papryka (10 g)  Twarożek z koperkiem (25 g: twaróg półtłusty: **mleko**, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))  Dżem (15 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%)) | Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))  Chleb żytni razowy (35 g: mąka **żytnia** typ 2000 (38,2%), woda, mąka **pszenna** typ 750 (17,4%), mąka **żytnia** typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki **owsiane**, drożdże, sól) Chleb pszenny (25 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor (40 g)  Ogórek (20 g)  Rzodkiewka (20 g)  Twarożek z koperkiem (50 g: twaróg półtłusty: **mleko**, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))  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%)) | Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))  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)  Rzodkiewka (20 g)  Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: **mleko**, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))  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%)) |
| **2 ŚNIA- DA- NIE** | Jabłko (85 g) | Jabłko (170 g) | Jabłko (170 g) |
| **OBIAD** | Zupa z soczewicą (200 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z **mintaja** (66%), **jajko** (17%), marchew (8%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%),  sól, pieprz (1%), koperek (1%))  Ziemniaki gotowane (125 g)  Ogórki kiszone (50 g)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa z soczewicą (200 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z **mintaja** (66%), **jajko** (17%), marchew (8%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%),  sól, pieprz (1%), koperek (1%))  Ziemniaki gotowane (125 g)  Ogórki kiszone (100 g)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z **mintaja** (66%), **jajko**  (17%), marchew (8%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), olej rzepakowy  (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))  Ziemniaki gotowane (250 g)  Ogórki kiszone (100 g)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) |
| **POD- WIE- CZO- REK** | Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%)) | Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%)) | Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%)) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **KOLACJA** | Chleb żytni razowy (35 g: mąka **żytnia** typ 2000 (38,2%), woda, mąka **pszenna** typ 750 (17,4%), mąka **żytnia** typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki **owsiane**, drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor (40 g)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb pszenny (75 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor (80 g)  Ser żółty (50 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb żytni razowy (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 (80 g)  Ser żółty (50 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
|  | Wartość energetyczna: 950 kcal  Białko: 41,8 g, tłuszcz: 31,4 g, węglowodany: 130,4 g, błonnik: 14,8 g, cukry proste 35 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 12,4 g, sól: 1,5 g | Wartość energetyczna: 1435 kcal  Białko: 67,5 g, tłuszcz: 51,3 g, węglowodany: 184,6 g, błonnik: 23,3 g, cukry proste 54,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,8 g, sól: 2,4 g | Wartość energetyczna: 2171 kcal  Białko: 102,2 g, tłuszcz: 63,4 g, węglowodany: 306,6 g, błonnik: 34,4 g, cukry proste 73,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,2 g, sól: 3,7 g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **25.07.25** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18** |
| **ŚNIADANIE** | Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))  Chleb pszenny (25 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor bez skóry (40 g)  Twarożek z koperkiem (25 g: twaróg półtłusty: **mleko**, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))  Dżem (15 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%)) | Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))  Chleb pszenny (75 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)  Twarożek z koperkiem (50 g: twaróg półtłusty: **mleko**, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))  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%)) | Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%))  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)  Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: **mleko**, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%))  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%)) |
| **2 ŚNIA- DA- NIE** | Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) | Jabłko pieczone (170 g) | Jabłko pieczone (170 g) |
| **OBIAD** | Krupnik z kaszą jaglaną (200 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, **seler**, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z **mintaja** (66%), **jajko** (17%), marchew (8%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%),  sól, pieprz (1%), koperek (1%))  Ziemniaki gotowane (125 g)  Bukiet warzyw gotowanych (50 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Krupnik z kaszą jaglaną (200 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, **seler**, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z **mintaja** (66%), **jajko** (17%), marchew (8%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%),  sól, pieprz (1%), koperek (1%))  Ziemniaki gotowane (125 g)  Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, **seler**, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z **mintaja** (66%), **jajko**  (17%), marchew (8%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), olej rzepakowy  (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%))  Ziemniaki gotowane (250 g)  Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) |
| **POD- WIE- CZO- REK** | Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%)) | Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%)) | Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%)) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **KOLACJA** | Chleb pszenny (50 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor bez skóry (40 g)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb pszenny (75 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor bez skóry (80 g)  Ser żółty (50 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb pszenny (100 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor bez skóry (80 g)  Ser żółty (50 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
|  | Wartość energetyczna: 1094 kcal  Białko: 47,7 g, tłuszcz: 39,1 g, węglowodany: 142,4 g, błonnik: 13,7 g, cukry proste 34,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,9 g, sól: 1,3 g | Wartość energetyczna: 1595 kcal  Białko: 76,5 g, tłuszcz: 51,9 g, węglowodany: 210,8 g, błonnik: 22,2 g, cukry proste 62,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,9 g, sól: 2 g | Wartość energetyczna: 2065 kcal  Białko: 96,3 g, tłuszcz: 55,9 g, węglowodany: 300,6 g, błonnik: 29,1 g, cukry proste 75,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,7 g, sól: 2,8 g |