

28.04.25	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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 (40 g) Ogórek kiszony (40 g) Twarożek wiosenny (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (60%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (20%), rzodkiewka (15%), szczypiorek (5%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 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)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) 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 (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 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)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) 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) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 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)	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 kiszony (40 g) Twarożek wiosenny (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (60%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (20%), rzodkiewka (15%), szczypiorek (5%)) Wędlina drobiowa (25 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 ŚNIADANIE	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	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) 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%))	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 (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) Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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) Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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) 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%))	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) Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2134kcal Białko: 90,3 g, tłuszcz: 73,1 g, węglowodany: 282,5 g, błonnik: 27,4 g, cukry proste: 73,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g, sól: 3,1 g	Wartość energetyczna: 2118 kcal Białko: 95,1 g, tłuszcz: 56,7 g, węglowodany: 310,6 g, błonnik: 24,9 g, cukry proste: 96,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g, sól: 3 g	Wartość energetyczna: 2165 kcal Białko: 109,8 g, tłuszcz: 51,6 g, węglowodany: 319,9 g, błonnik: 26,4 g, cukry proste: 96,1g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,2 g, sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2138 kcal Białko: 94,8 g, tłuszcz: 74,2 g, węglowodany: 275,1 g, błonnik: 30,4 g, cukry proste: 51,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g, sól: 3,2 g

28.04.25	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKO BIAŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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) Twarożek (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (50 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)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) 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))
2 ŚNIADANIE	Jabłko pieczone (170 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	Jabłko pieczone (170 g)	Mus OWOCOWY (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)
OBIAD	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, mąka pszenna typ 500, sól, pieprz, słodka papryka w proszku) Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (75 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (350 g) z olejem rzepakowym (20 g) Buraki tarte (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zmiksowany rosół z dodatkami (600 g: rosół: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (23%), makaron (16,5%: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew (8%), olej rzepakowy (1,5%), natka pietruszki (0,5%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (0,5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
PODWIECZOREK	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%))	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%))	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%))

KOLACJA	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) Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) 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 (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%))	Zmiksowany rosół z dodatkami (600 g: rosół: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (23%), makaron (16,5%: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew (8%), olej rzepakowy (1,5%), natka pietruszki (0,5%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (0,5%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2321 kcal Białko: 125,8 g, tłuszcz: 65,3 g, węglowodany: 311,9 g, błonnik: 25,1 g, cukry proste 107,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 1991 kcal Białko: 63,7 g, tłuszcz: 68,8 g, węglowodany: 285,5 g, błonnik: 27,2 g, cukry proste 104,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,3 g, sól: 2,1 g	Wartość energetyczna: 2032 kcal Białko: 70,5 g, tłuszcz: 46,1 g, węglowodany: 344,3 g, błonnik: 21,5 g, cukry proste 78 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,3 g, sól: 1,8 g

28.04.25		DIETA WEGETARIAŃSKA	DIETA BEZMLECZNA	DIETA PŁYNNA
ŚNIADANIE		Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb żytni razowy (105 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) Twaróg wiosenny (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (60%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (20%), rzodkiewka (15%), szczypiorek (5%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: napój sojowy (96%: woda, obłuszczone ziarno soi (6,4%), regulator kwasowości (fosforan potasu, fosforan dipotasu), węglan wapnia*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy* (B2, B12, D2) kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Zmiksowane płatki ryżowe na mleku (500 ml: mleko 2% tł. (80%), płatki ryżowe 100% (16%), masło extra (2%), cukier (2%))
2 ŚNIA DANKA		Jabłko (170 g)	Jabłko (170 g)	
OBIAD		Zupa jarzynowa (400 g: bulion warzywny (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet sojowy smażony (kotlet sojowy „Sante” 50 g: odtłuszczona mąka sojowa 96%, skrobia ziemniaczana), na oleju rzepakowym (10 g) Ziemniaki gotowane (250 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zmiksowany rosół z dodatkami (600 ml: bulion drobiowy (58%), makaron (18%: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma), udko z kurczaka (13%), marchew (8%), olej rzepakowy (2%), natka pietruszki (0,5%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (0,5%))
POD WIECZOREK		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%))	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 (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) Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) 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 (20 g) Papryka (20 g) Pasta jajeczna (100 g: jaja kurze gotowane) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Zmiksowany rosół z dodatkami (600 ml: bulion drobiowy (58%), makaron (18%: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma), udko z kurczaka (13%), marchew (8%), olej rzepakowy (2%), natka pietruszki (0,5%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (0,5%))
	Wartość energetyczna: 2031 kcal Białko: 89,8 g, tłuszcz: 59,1 g, węglowodany: 289,8 g, błonnik: 41,2 g, cukry proste: 79,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,6 g, sól: 3,1 g	Wartość energetyczna: 2133 kcal Białko: 93,6 g, tłuszcz: 74,8 g, węglowodany: 274,2 g, błonnik: 28,1 g, cukry proste: 62,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 15,5 g, sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2268 kcal Białko: 92,4 g, tłuszcz: 75,6 g, węglowodany: 297,4 g, błonnik: 10,6 g, cukry proste 61,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,8 g, sól: 2 g

28.04.25	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	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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 (40 g) Ogórek kiszony (40 g) Twarożek wiosenny (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (60%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (20%), rzodkiewka (15%), szczypiorek (5%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 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)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) 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 (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 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)	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 kiszony (40 g) Twarożek wiosenny (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (60%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (20%), rzodkiewka (15%), szczypiorek (5%)) 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%))
2 ŚNIADANIE	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	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Woda (200 g)

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%))	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 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) Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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) Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (105 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) Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2249 kcal Białko: 95,6 g, tłuszcz: 78,1 g, węglowodany: 294,2 g, błonnik: 27,5 g, cukry proste: 73,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g, sól: 3,1 g	Wartość energetyczna: 2118 kcal Białko: 95,1 g, tłuszcz: 56,7 g, węglowodany: 310,6 g, błonnik: 24,9 g, cukry proste: 96,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g, sól: 3 g	Wartość energetyczna: 2346 kcal Białko: 158 g, tłuszcz: 75,5 g, węglowodany: 271,9 g, błonnik: 29,3 g, cukry proste 63,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,1 g, sól: 4,4 g

28.04.25	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Kakao (125 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) 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 kiszony (20 g) Twarożek wiosenny (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (60%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (20%), rzodkiewka (15%), szczypiorek (5%)) Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) 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 kiszony (40 g) Twarożek wiosenny (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (60%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (20%), rzodkiewka (15%), szczypiorek (5%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 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)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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 (40 g) Ogórek kiszony (40 g) Twarożek wiosenny (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (60%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (20%), rzodkiewka (15%), szczypiorek (5%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 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)
2 ŚNIADANIE	Jabłko (85 g)	Jabłko (170 g)	Jabłko (170 g)
OBIAD	Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet schabowy smażony (75 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Fasolka szparagowa gotowana (50 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))

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%))	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 (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g) Pasta jajeczna (25 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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) Papryka (20 g) Pasta jajeczna (50 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) 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 (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna:1015 kcal Białko: 38,6 g, tłuszcz: 42,7 g, węglowodany: 121,7 g, błonnik: 11,7 g, cukry proste 41,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,1 g, sól: 0,9 g	Wartość energetyczna: 1695kcal Białko: 73,3 g, tłuszcz: 67,8 g, węglowodany: 202,7 g, błonnik: 19,6g, cukry proste 55,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,5 g, sól: 2 g	Wartość energetyczna: 2134kcal Białko: 90,3 g, tłuszcz: 73,1 g, węglowodany: 282,5 g, błonnik: 27,4 g, cukry proste: 73,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g, sól: 3,1 g

28.04.25	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Kakao (125 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) 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 (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (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) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 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)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) 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 (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, 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)
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	Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (75 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Buraki tarte (50 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Buraki tarte (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
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%))	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) Pasta jajeczna (25 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) 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) Pasta jajeczna (50 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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) Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 932 kcal Białko: 36,3 g, tłuszcz: 34,1 g, węglowodany: 127,4 g, błonnik: 10,3 g, cukry proste 41,5,g, nasycone kwasy tłuszczowe: 15,9 g, sól: 1 g	Wartość energetyczna: 1696 kcal Białko: 86,5 g, tłuszcz: 53,3 g, węglowodany: 223,4 g, błonnik: 20 g, cukry proste 78,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g, sól: 2,1 g	Wartość energetyczna: 2118 kcal Białko: 95,1 g, tłuszcz: 56,7 g, węglowodany: 310,6 g, błonnik: 24,9 g, cukry proste: 96,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g, sól: 3 g