|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **28.07.25** | **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU** | **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH**  **WĘGLOWODANÓW** |
| **ŚNIADANIE** | Kasza manna na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), kasza manna z **pszenicy** (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 kiszony (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)  Ser twarogowy półtłusty (25 g: **mleko**, kultury bakterii mlekowych)  Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca- pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Kasza manna na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), kasza manna z **pszenicy** (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)  Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Ser twarogowy półtłusty (25 g: **mleko**, kultury bakterii mlekowych)  Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca- pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Kasza manna na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), kasza manna z **pszenicy** (13,5%))  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)  Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Ser twarogowy półtłusty (25 g: **mleko**, kultury bakterii mlekowych)  Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca- pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)  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 kiszony (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)  Ser twarogowy półtłusty (25 g: **mleko**, kultury bakterii mlekowych)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
| **2**  **ŚNIAD A- NIE** | Banan (120 g) | Banan (120 g) | Banan (120 g) | Kiwi (2 szt. - 130 g)  Jogurt naturalny (150 g: **mleko**  pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) |
| **OBIAD** | Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Gulasz wieprzowy (150 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka **pszenna** typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) | Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka **pszenna** typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) | Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka **pszenna** typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) | Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Gulasz wieprzowy (150 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka **pszenna** typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Kasza **jęczmienna** (150 g)  Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Kasza **jęczmienna** (150 g)  Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Kasza **jęczmienna** (150 g)  Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Kasza **jęczmienna** (150 g)  Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Woda (200 g) |
| **PODWIE- CZOREK** | Jogurt naturalny (150 g: **mleko**  pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) | Jogurt naturalny (150 g: **mleko**  pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) | Jogurt naturalny (150 g: **mleko**  pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) | Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy  odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Chleb żytni razowy (35 g: mąka **żytnia** typ 2000 (38,2%), woda, mąka **pszenna** typ 750 (17,4%), mąka  **żytnia** typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki **owsiane**, drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny) |
| **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)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  Szynka wieprzowa (25 g)  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 o obniżonej zawartości  tłuszczu (25 g: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato**)**  Szynka wieprzowa (25 g)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb pszenny (150 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%  Pomidor bez skóry (80 g)  Ser żółty o obniżonej zawartości  tłuszczu (25 g: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato**)**  Szynka wieprzowa (25 g)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb żytni razowy (140 g: mąka **żytnia** typ 2000 (38,2%), woda, mąka **pszenna** typ 750  (17,4%), mąka **żytnia** typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki **owsiane**, drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor (40 g)  Ogórek (20 g)  Papryka (20 g)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  Szynka wieprzowa (25 g)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
|  | Wartość energetyczna: 2206 kcal  Białko: 93,9 , tłuszcz: 72,3 g, węglowodany: 303,6 g, błonnik: 35,4 g, cukry proste 70,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g, sól: 4,4 g | Wartość energetyczna: 2011 kcal  Białko: 98,8 g, tłuszcz: 57 g, węglowodany: 287,7 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 71,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,4 g, sól: 2,9 g | Wartość energetyczna: 2122 kcal  Białko: 103,3 g, tłuszcz: 53,9 g, węglowodany: 312,7 g, błonnik: 31,6 g, cukry proste 75,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,2 g, sól: 2,9 g | Wartość energetyczna: 2095 kcal  Białko: 98,7 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany:278 g, błonnik: 39 g, cukry proste 54,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 30,3 g, sól: 5 g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **28.07.25** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA** | **DIETA PAPKOWATA** |
| **ŚNIADANIE** | Kasza manna na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), kasza manna z **pszenicy** (13,5%))  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 (80 g)  Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen,  przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Ser twarogowy półtłusty (25 g: **mleko**, kultury bakterii mlekowych)  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%)) | Kasza manna na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), kasza manna z **pszenicy** (13,5%))  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)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Kasza manna na mleku (350 g: **mleko** 2% tł.(73%), **kasza manna** (17%), dżem (7%: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy), **masło** extra (3%))  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
| **2**  **ŚNIAD A- NIE** | Banan (120 g) | Banan (120 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** | Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka, woda, cebula duszona, czosnek duszony, mąka **pszenna** typ 500, olej rzepakowy, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy)  Kasza **jęczmienna** (150 g)  Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Gulasz z indyka (75 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka **pszenna** typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kasza **jęczmienna** (225 g)  Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa jarzynowa (600 g: bulion drobiowy (41%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), udko z kurczaka (13%), ziemniaki (13%), kaszka ryżowa (4%: mąka ryżowa 100%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Chleb namoczony w mleku (220 g: **mleko** 2%. tł (55%), chleb pszenny (mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól (45%))  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PODWIE- CZOREK** | Skyr naturalny (150 g: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)  Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) | Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) | Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) |
| **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)  Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato**)**  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%)) | Zupa jarzynowa (600 g: bulion drobiowy (41%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), udko z kurczaka (13%), ziemniaki (13%), kaszka ryżowa (4%: mąka ryżowa 100%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
|  | Wartość energetyczna: 22166 kcal  Białko: 117,5 g, tłuszcz: 55,2 g, węglowodany: 311 g, błonnik: 31,4 g, cukry proste 73,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,8 g, sól: 2,7 g | Wartość energetyczna: 2109 kcal  Białko: 63 g, tłuszcz: 69,8 g, węglowodany: 322 g, błonnik: 34,3 g, cukry proste 71,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g, sól: 1,9 g | Wartość energetyczna: 2148 kcal  Białko: 88,3 g, tłuszcz: 69,5 g, węglowodany: 305,4 g, błonnik: 26,3 g, cukry proste 65,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,5 g, sól: 2,6 g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **28.07.25** | **DIETA WEGETARIAŃSKA** | **DIETA BEZMLECZNA** | **DIETA PŁYNNA** |
| **ŚNIADANIE** | Kasza manna na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), kasza manna z **pszenicy** (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 (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 twarogowy półtłusty (100 g: **mleko**, kultury bakterii mlekowych)  Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-  fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca- guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Kasza manna 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), kasza manna z **pszenicy** (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 (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)  Szynka wieprzowa (50 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen,  przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-  fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca- guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Kasza manna na mleku (500 ml: mleko 2% tł. (72%), kasza manna (24%), masło extra (2%), cukier (2%) |
| **2 ŚNIA DA NIE** | Banan (120 g) | Banan (120 g) |  |
| **OBIAD** | Zupa jarzynowa (400 g: bulion warzywny (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Potrawka z soczewicą (250 g: cukinia (40%), papryka (20%),  soczewica (20%), cebula (10%), koncentrat pomidorowy (5%), olej rzepakowy (3%), czosnek (1%), sól, pieprz, majeranek, słodka papryka w proszku (1%)  Kasza **jęczmienna** (150 g)  Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Gulasz wieprzowy (150 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka **pszenna** typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kasza **jęczmienna** (150 g)  Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zmiksowana zupa jarzynowa (600 g: bulion drobiowy (50%), ryż (18%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), udko z kurczaka (15%)) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **POD-WIE- CZO-REK** | Jogurt naturalny (150 g: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) | Skyr sojowy Alpro (200 g: woda, łuskane ziarna **soi** (16,8%), stabilizator (pektyny), cytrynian wapnia, środki do nastawiania pH (cytrynian sodu, kwas cytrynowy), naturalne aromaty,  przeciwutleniacze (ekstrakty tokoferol, kwas tłuszczowy ester kwasu askorbinowego), sól morska, witaminy (witaminy B12, D2), kultury jogurtowe) |  |
|  |  |  |  |
| **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)  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 (20 g)  Papryka (20 g)  Szynka wieprzowa (50 g)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Zmiksowana zupa jarzynowa (600 g: bulion drobiowy (50%), ryż (18%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), udko z kurczaka (15%)) |
|  | Wartość energetyczna: 2267 kcal  Białko: 100,9 g, tłuszcz: 67,1 g, węglowodany: 332,6 g, błonnik: 40,6 g, cukry proste 64,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 31,9 g, sól: 2,9 g | Wartość energetyczna: 2139 kcal  Białko: 98,5 g, tłuszcz: 67,6 g, węglowodany: 292,8 g, błonnik: 36,9 g, cukry proste 58,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,7 g, sól: 4,7 g | Wartość energetyczna: 2167 kcal  Białko: 84,6 g, tłuszcz: 55,8 g, węglowodany: 331,5 g, błonnik: 10,6 g, cukry proste 37,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,3 g, sól: 1,5 g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **28.07.25** | **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** | Kasza manna na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), kasza manna z **pszenicy** (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 (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)  Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Ser twarogowy półtłusty (25 g: **mleko**, kultury bakterii mlekowych)  Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-  fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca- guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Kasza manna na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), kasza manna z **pszenicy** (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)  Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen,  przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Ser twarogowy półtłusty (25 g: **mleko**, kultury bakterii mlekowych)  Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-  fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca- guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)  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 kiszony (40 g)  Szynka wieprzowa (75 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen,  przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Ser twarogowy półtłusty (75 g: **mleko**, kultury bakterii mlekowych)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
| **2**  **ŚNIADA**  **- NIE** | Banan (120 g) | Banan (120 g) | Kiwi (2 szt. - 130 g)  Skyr naturalny (150 g: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury  bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus) |
| **OBIAD** | Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Gulasz wieprzowy (150 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka **pszenna** typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kasza **jęczmienna** (150 g)  Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka **pszenna** typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kasza **jęczmienna** (150 g)  Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Gulasz wieprzowy (150 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka **pszenna** typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kasza **jęczmienna** (150 g)  Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Woda (200 g) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PODWIE- CZOREK** | Jogurt naturalny (150 g: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) | Jogurt naturalny (150 g: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)  Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) | 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)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  Szynka wieprzowa (25 g)  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 o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato**)**  Szynka wieprzowa (25 g)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | 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)  Ogórek (20 g)  Papryka (20 g)  Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato**)**  Szynka wieprzowa (25 g)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
|  | Wartość energetyczna: 2206 kcal  Białko: 93,9 , tłuszcz: 72,3 g, węglowodany: 303,6 g, błonnik: 35,4 g, cukry proste 70,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g, sól: 4,4 g | Wartość energetyczna: 2011 kcal  Białko: 98,8 g, tłuszcz: 57 g, węglowodany: 287,7 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 71,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,4 g, sól: 2,9 g | Wartość energetyczna: 2252 kcal  Białko: 154,2 g, tłuszcz: 68,8 g, węglowodany: 272,3 g, błonnik: 36,9 g, cukry proste 60 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,8 g, sól: 5,8 g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **28.07.25** | **DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3** | **DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9** | **DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18** |
| **ŚNIADANIE** | Kasza manna na mleku (150 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), kasza manna z **pszenicy** (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 kiszony (20 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)  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%)) | Kasza manna na mleku (150 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), kasza manna z **pszenicy** (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 kiszony (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)  Ser twarogowy półtłusty (25 g: **mleko**, kultury bakterii mlekowych)  Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-  fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca- guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Kasza manna na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), kasza manna z **pszenicy** (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 (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)  Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen,  przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Ser twarogowy półtłusty (25 g: **mleko**, kultury bakterii mlekowych)  Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-  fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca- guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
| **2**  **ŚNIAD A- NIE** | Banan (60 g) | Banan (120 g) | Banan (120 g) |
| **OBIAD** | Zupa jarzynowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Gulasz wieprzowy (75 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka **pszenna** typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kasza **jęczmienna** (75 g)  Surówka z marchewki (50 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa jarzynowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Gulasz wieprzowy (150 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka **pszenna** typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kasza **jęczmienna** (75 g)  Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Gulasz wieprzowy (150 g: łopatka wieprzowa (66%), cebula (20%), woda (10%), mąka **pszenna** typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kasza **jęczmienna** (150 g)  Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PODWIE- CZOREK** | Jogurt naturalny (150 g: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) | Jogurt naturalny (150 g: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) | Jogurt naturalny (150 g: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) |
| **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)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  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)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  Szynka wieprzowa (25 g)  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)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  Szynka wieprzowa (25 g)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
|  | Wartość energetyczna: 1065 kcal  Białko: 41,5 g, tłuszcz: 44,3g, węglowodany: 133,4 g, błonnik: 15,7 g, cukry proste 41,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22 g, sól: 1,7 g | Wartość energetyczna: 1729 kcal  Białko: 70,9 g, tłuszcz: 67,5 g, węglowodany: 218,6 g, błonnik: 21,4 g, cukry proste 51,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,5 g, sól: 2,1 g | Wartość energetyczna: 2206 kcal  Białko: 93,9 , tłuszcz: 72,3 g, węglowodany: 303,6 g, błonnik: 35,4 g, cukry proste 70,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 33,3 g, sól: 4,4 g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **28.07.25** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18** |
| **ŚNIADANIE** | Kasza manna na mleku (150 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), kasza manna z **pszenicy** (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)  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)  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%)) | Kasza manna na mleku (150 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), kasza manna z **pszenicy** (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)  Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Ser twarogowy półtłusty (25 g: **mleko**, kultury bakterii mlekowych)  Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-  fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca- guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Kasza manna na mleku (300 g: **mleko** 2% tł. (86,5%), kasza manna z **pszenicy** (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)  Szynka wieprzowa (25 g; szynka wieprzowa, woda, sól, aromaty, glukoza, białko wieprzowe, błonnik roślinny, stabilizatory: di- i trifosforany, octany sodu, cytryniany sodu, karagen,  przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Ser twarogowy półtłusty (25 g: **mleko**, kultury bakterii mlekowych)  Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-  fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca- guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
| **2**  **ŚNIAD A- NIE** | Banan (60 g) | Banan (120 g) | Banan (120 g) |
| **OBIAD** | Zupa jarzynowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Gulasz z indyka (75 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka **pszenna** typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kasza **jęczmienna** (75 g)  Surówka z marchewki (50 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa jarzynowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka **pszenna** typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kasza **jęczmienna** (75 g)  Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)  Gulasz z indyka (150 g: udziec z indyka (66%), cebula duszona (20%), woda (10%), mąka **pszenna** typ 500 (3%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Kasza **jęczmienna** (150 g)  Surówka z marchewki (100 g: marchew, (55%), jabłko (40%), sok z cytryny (5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PODWIE- CZOREK** | Jogurt naturalny (150 g: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) | Jogurt naturalny (150 g: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) | Jogurt naturalny (150 g: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) |
| **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 o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato**)**  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 o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato**)**  Szynka wieprzowa (25 g)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb pszenny (100 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor bez skóry (80 g)  Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato**)**  Szynka wieprzowa (25 g)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
|  | Wartość energetyczna: 1011 kcal  Białko: 45 g, tłuszcz: 39,2 g, węglowodany: 143,3 g, błonnik: 15,6 g, cukry proste 38,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 15,1 g, sól: 1,2 g | Wartość energetyczna: 1503 kcal  Białko: 76 g, tłuszcz: 44,8 g, węglowodany: 212,2 g, błonnik: 17,2 g, cukry proste 49,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,9 g, sól: 1,7 g | Wartość energetyczna: 2011 kcal  Białko: 98,8 g, tłuszcz: 57 g, węglowodany: 287,7 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 71,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,4 g, sól: 2,9 g |