

29.11.24	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) Papryka (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 digliceridy 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) Papryka (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 ŚNIA DA- 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 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%))	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 (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)
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) Wędlina drobiowa (25 g)	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) Wędlina drobiowa (25 g)	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) Wędlina drobiowa (25 g)	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) Wędlina drobiowa (25 g)
	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%))	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%))	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%))	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

29.11.24	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 ŚNIA DA- 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)
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) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca:	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	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%))

	azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę) 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 muskatowa, słodka papryka w proszku, bazyliia suszona (0,5%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	trisodowy) 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

29.11.24	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) Papryka (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: 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) Papryka (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 ŚNIADANIE	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 kiszzone (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 kiszzone (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%))
PODWIECZOREK	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) Jajko gotowane (60 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) 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

29.11.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIAŻY 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) Papryka (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) Papryka (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-DANIE	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-WIECZOREK	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) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) 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) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) 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) Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) 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

29.11.24	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) Papryka (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) Papryka (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)
OBİAD	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 kiszzone (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 kiszzone (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 kiszzone (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%))
KOLACJ A	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 (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)	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) 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%))	Masło extra (10 g) Pomidor (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%))	Masło extra (10 g) Pomidor (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%))
	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

29.11.24	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)	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)	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)

	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%))	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%))	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%))
	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