|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **30.06.25** | **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 (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 (20 g)  Papryka (20 g)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  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)  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 (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**)**  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)  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 (100 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%  Pomidor bez skóry (80 g)  Ser żółty o obniżonej zawartości  tłuszczu (25 g: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato**)**  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)  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)  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 ŚNIA- DANIE** | Banan (120 g) | Banan (120 g) | Banan (120 g) | Kiwi (130 g)  Jogurt naturalny (150 g: **mleko**  pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) |
| **OBIAD** | Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%),  ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka **pszenna** typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))  Pulpety w sosie koperkowym (200 g:  mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: **mleko** pasteryzowane, | Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, **seler**, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Pulpety w sosie koperkowym (200 g:  mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: **mleko** pasteryzowane, | Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, **seler**, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Pulpety w sosie koperkowym (200 g:  mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: **mleko** pasteryzowane, | Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%),  ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka **pszenna** typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))  Pulpety w sosie koperkowym (200 g:  mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: **mleko** pasteryzowane, |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | żywe kultury bakterii), **jajko** kurze (6%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))  Kasza **jęczmienna** perłowa gotowana  (150 g)  Surówka z kapusty pekińskiej (100 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka  (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z cytryny (2,5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | żywe kultury bakterii), **jajko** kurze (6%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))  Kasza **jęczmienna** perłowa gotowana  (150 g)  Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | żywe kultury bakterii), **jajko** kurze (6%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))  Kasza **jęczmienna** perłowa gotowana  (150 g)  Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | żywe kultury bakterii), **jajko** kurze (6%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))  Kasza **jęczmienna** perłowa gotowana  (150 g)  Surówka z kapusty pekińskiej (100 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka  (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z cytryny (2,5%)  Woda (200 g) |
| **POD- WIE- CZO- REK** | 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) |
| **KOLACJA** | Chleb żytni razowy (35 g: mąka **żytnia** typ 2000 (38,2%), woda, mąka **pszenna** typ 750  (17,4%), mąka **żytnia** typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki **owsiane**, drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor (40 g)  Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; **mleko** 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)  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)  Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; **mleko** 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb pszenny (50 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%  Pomidor bez skóry (40 g)  Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; **mleko** 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)  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)  **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)  Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem (300g;  **mleko** 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż brązowy  (16%), jogurt (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
|  | Wartość energetyczna: 2211 kcal  Białko: 97 g, tłuszcz: 59,5 g, węglowodany: 337,1 g, błonnik: 39 g, cukry proste 86,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g, sól: 2,9 g | Wartość energetyczna: 2222 kcal  Białko: 95,2g, tłuszcz: 50,7 g, węglowodany: 358,3 g, błonnik: 29 g, cukry proste 72,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g, sól: 2,5 g | Wartość energetyczna: 2245 kcal  Białko: 95,3 g, tłuszcz: 49,2 g, węglowodany: 348,4 g, błonnik: 30 g, cukry proste 65,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 18,7 g, sól: 2,6 g | Wartość energetyczna: 2134 kcal  Białko: 99,4 g, tłuszcz: 67,4 g, węglowodany: 300,4 g, błonnik: 44 g, cukry proste 62 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,8 g, sól: 3,7 g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **30.06.25** | **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 (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**)**  Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać **gorczycę**, pochodne mleka - w tym  **laktozę**)  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 (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%)) | 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**  **ŚNIA- DANIE** | Banan (120 g) | Banan (120 g) | Zmiksowany twarożek z koperkiem i pomidorem (190 g: pomidor bez skóry (42%), twaróg półtłusty: **mleko**, kultury bakterii mlekowych (40%); jogurt naturalny: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (10%), koperek (1%) |
| **OBIAD** | Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, **seler**, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **jajko** kurze (6%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))  Kasza **jęczmienna** perłowa gotowana (150 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, **seler**, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **jajko** kurze (6%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))  Kasza **jęczmienna** perłowa gotowana (150 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zmiksowana zupa ryżowa (600 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, **seler**, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Chleb namoczony w mleku (330 g: **mleko** 2%. tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  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%) | 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 (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; **mleko** 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; **mleko** 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Zmiksowana zupa ryżowa (600 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, **seler**, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
|  | Wartość energetyczna: 2287kcal  Białko: 113,8 g, tłuszcz: 60,6 g, węglowodany: 338,` g, błonnik: 33,2 g, cukry proste 72,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,5 g, sól: 2,3 g | Wartość energetyczna: 2161 kcal  Białko: 63,2 g, tłuszcz: 71,2 g, węglowodany: 340,1 g, błonnik: 33,5g, cukry proste 70,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,6 g, sól: 1,6 g | Wartość energetyczna: 2023 kcal  Białko: 102,7 g, tłuszcz: 60,5 g, węglowodany: 280 g, błonnik: 23,9 g, cukry proste 63,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19 g, sól: 2,5 g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **30.06.25** | **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 (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)  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 (20 g)  Papryka (20 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)  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 grochowa (400 g: bulion warzywny (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka **pszenna** typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))  Kaszotto z warzywami (450 g: bulion warzywny (53%), papryka (17%), kukurydza konserwowa (13%), kasza **jęczmienna** pęczak (11%), olej rzepakowy (4%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka  papryka (1%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka **pszenna** typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))  Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (55%), woda (27%), **jajko** kurze (6%), mąka **pszenna** typ 500 (7%), koperek (3%), słodka papryka, sól, pieprz (2%))  Kasza **jęczmienna** perłowa gotowana (150 g)  Surówka z kapusty pekińskiej (100 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z  cytryny (2,5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zmiksowana zupa ryżowa (600 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, **seler**, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PODWIE- CZOREK** | Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)  Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) | 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** | Ryż zapiekany z jabłkiem (450g; **mleko** 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)  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)  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)  Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Ryż zapiekany z jabłkiem (280g; napój sojowy (40%: woda, obłuszczone ziarno **soi** (6,4%), regulator kwasowości (fosforan potasu, fosforan dipotasu), węglan wapnia\*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy\* (B2, B12, D2)), jabłko (33%), ryż biały (16%), cynamon (1%)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Zmiksowana zupa ryżowa (600 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, **seler**, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) |
|  |  |  |  |
|  | Wartość energetyczna: 2308 kcal  Białko: 76 g, tłuszcz: 65,3 g, węglowodany: 370,9 g, błonnik: 42,5 g, cukry proste 71,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g, sól: 4 g | Wartość energetyczna: 2369 kcal  Białko: 107,3 g, tłuszcz: 63,9 g, węglowodany: 350,7 g, błonnik: 41,4 g, cukry proste 62,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 10,7 g, sól: 3,6 g | Wartość energetyczna: 2088 kcal  Białko: 94 g, tłuszcz: 59 g, węglowodany: 299,9 g, błonnik: 26,6 g, cukry proste 40,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,3 g, sól: 1,6 g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **30.06.25** | **DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI** | **DIETA LEKKOSTRAWNA 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 (20 g)  Papryka (20 g)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  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)  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 (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**)**  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)  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 o obniżonej zawartości tłuszczu (50 g: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato**)**  Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)  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%)) |
| **2 ŚNIA- DANIE** | Banan (120 g) | Banan (120 g) | Kiwi (130 g)  Skyr naturalny (150 g: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus) |
| **OBIAD** | Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka **pszenna** typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))  Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **jajko** kurze (6%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))  Kasza **jęczmienna** perłowa gotowana (150 g)  Surówka z kapusty pekińskiej (100 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z | Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, **seler**, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **jajko** kurze (6%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))  Kasza **jęczmienna** perłowa gotowana (150 g)  Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%:  **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) | Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka **pszenna** typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))  Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **jajko** kurze (6%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))  Kasza **jęczmienna** perłowa gotowana (150 g)  Surówka z kapusty pekińskiej (100 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | cytryny (2,5%)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | cytryny (2,5%)  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) | 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 (35 g: mąka **żytnia** typ 2000 (38,2%), woda, mąka **pszenna** typ 750 (17,4%), mąka **żytnia** typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki **owsiane**, drożdże, sól)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor (40 g)  Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)  Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; **mleko** 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)  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)  Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; **mleko** 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)  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)  **Masło** extra (10 g)  Pomidor (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)  Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem (300g; **mleko** 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż brązowy (16%), jogurt (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
|  | Wartość energetyczna: 2211 kcal  Białko: 97 g, tłuszcz: 59,5 g, węglowodany: 337,1 g, błonnik: 39 g, cukry proste 86,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g, sól: 2,9 g | Wartość energetyczna: 2222 kcal  Białko: 95,2g, tłuszcz: 50,7 g, węglowodany: 358,3 g, błonnik: 29 g, cukry proste 72,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g, sól: 2,5 g | Wartość energetyczna: 2391 kcal  Białko: 155,8 g, tłuszcz: 59,4 g, węglowodany: 317,8 g, błonnik: 41,2 g, cukry proste 72,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,8 g, sól: 4,9 g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **30.06.25** | **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 (10 g)  Papryka (10 g)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  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 (20 g)  Papryka (20 g)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  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)  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 (20 g)  Papryka (20 g)  Ser żółty (25 g: **mleko**, sól, chlorek wapnia, karoteny)  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)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
| **2 ŚNIA- DANIE** | Banan (65 g) | Banan (120 g) | Banan (120 g) |
| **OBIAD** | Zupa grochowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka **pszenna** typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))  Pulpety w sosie koperkowym (100 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **jajko** kurze (6%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))  Kasza **jęczmienna** perłowa gotowana (75 g)  Surówka z kapusty pekińskiej (50 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z  cytryny (2,5%) | Zupa grochowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka **pszenna** typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))  Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **jajko** kurze (6%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))  Kasza **jęczmienna** perłowa gotowana (75 g)  Surówka z kapusty pekińskiej (100 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z  cytryny (2,5%) | Zupa grochowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, **seler**, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka **pszenna** typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%))  Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **jajko** kurze (6%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))  Kasza **jęczmienna** perłowa gotowana (150 g)  Surówka z kapusty pekińskiej (100 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z  cytryny (2,5%) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) |
| **PODWIE- CZOREK** | Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) | Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) | Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) |
| **KOLACJA** | Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; **mleko** 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (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 (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)  Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; **mleko** 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)  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)  **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)  Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; **mleko** 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
|  | Wartość energetyczna: 1073 kcal  Białko: 43,3 g, tłuszcz: 41,6 g, węglowodany: 138,6 g, błonnik: 15,5 g, cukry proste 32,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,9 g, sól: 1,1 g | Wartość energetyczna: 1708 kcal  Białko: 74,3 g, tłuszcz: 62,6 g, węglowodany: 221,3 g, błonnik: 17,4 g, cukry proste 46,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,7 g, sól: 1,7 g | Wartość energetyczna: 2211 kcal  Białko: 97 g, tłuszcz: 59,5 g, węglowodany: 337,1 g, błonnik: 39 g, cukry proste 86,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g, sól: 2,9 g |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **30.06.25** | **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)  Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato**)**  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)  Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: **mleko** pasteryzowane, białka **mleka**, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato**)**  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)  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 (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**)**  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)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
| **2 ŚNIA- DANIE** | Banan (60 g) | Banan (120 g) | Banan (120 g) |
| **OBIAD** | Zupa ryżowa (200 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, **seler**, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Pulpety w sosie koperkowym (100 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **jajko** kurze (6%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))  Kasza **jęczmienna** perłowa gotowana (75 g)  Pomidory z jogurtem (50 g: pomidor (80%), jogurt (20%: **mleko**  pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa ryżowa (200 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, **seler**, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **jajko** kurze (6%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))  Kasza **jęczmienna** perłowa gotowana (75 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) | Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, **seler**, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))  Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), **jajko** kurze (6%), mąka **pszenna** typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%))  Kasza **jęczmienna** perłowa gotowana (150 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)  Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%)) |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PODWIE- CZOREK** | Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) | Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) | Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) |
| **KOLACJA** | Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; **mleko** 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) | Chleb pszenny (25 g: mąka **pszenna** typ 750 (59,7%), woda, mąka **żytnia** typ 720 (14,9%), drożdże, sól)  **Masło** extra (5 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)  Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; **mleko** 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)  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)  Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; **mleko** 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)  Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) |
|  | Wartość energetyczna: 1079 kcal  Białko: 45,6 g, tłuszcz: 37,5 g, węglowodany: 151,5 g, błonnik: 11 g, cukry proste 43,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,3 g, sól: 1 g | Wartość energetyczna: 1596 kcal  Białko: 76,1 g, tłuszcz: 50,6 g, węglowodany: 218,4 g, błonnik: 17,2 g, cukry proste 63,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,6 g, sól: 1,7 g | Wartość energetyczna: 2222 kcal  Białko: 95,2g, tłuszcz: 50,7 g, węglowodany: 358,3 g, błonnik: 29 g, cukry proste 72,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g, sól: 2,5 g |