

JADŁOSPIS DEKADOWY

05.12.2024 – 14.12.2024

**Szpital Miejski
im. J. Garduły w Świnoujściu**

05.12.24	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 ŚNIADANIE	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 zagęszczanego 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 g, 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

05.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	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 ŚNIADANIE	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

05.12.24	DIETA WEGETARIAŃSKA	DIETA BEZMLECZNA	DIETA PŁYNNA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tt. (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 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), 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% tt. (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: kukinia (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 morską, 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

05.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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 ŚNIADANIE	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: łopatką 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: łopatką 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 zagęszczanego 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 g, 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

05.12.24	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 ŚNIADANIE	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

05.12.24	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 ŚNIA- DANIE	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

06.12.24	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 diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) 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 ŚNIADANIE	Jabłko (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko (170 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
OBIAD	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	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%), kaliafior (33%), brokuł (33%) Z olejem rzepakowym (10 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców	Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, seler, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kaliafior (33%), brokuł (33%) Z olejem rzepakowym (10 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców	Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Ogórki kiszzone (100 g) Woda (200 g)

	leśnych (20%))	leśnych (20%))	leśnych (20%))	
POD- WIE- CZO- REK	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))
KOLACJA	Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) 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%))	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) Zapiekanka makaronowa (180 g: mięso mielone z piersi kurczaka (28%), bukiet warzyw mrożonych (marchew, brokuł, kalafior) 28%, makaron: mąka makaronowa pszenna (14%), ser mozzarella (mleko krowie, podpuszczka, sól (14%), jogurt (mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (14%), olej rzepakowy (1,5%), sól, pieprz, gałka muszkatołowa, słodka papryka w proszku, bazylia suszona (0,5%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39% Pomidor bez skóry (40 g) 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%))	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%))
	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

06.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PĄPKOWATA
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) Twaróg 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 ŚNIADANIE	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%))
PODWIECZOREK	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: przecieri 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)	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)	Zmiksowany krupnik z kaszą jaglaną (600 g: bulion drobiowy (42%), ziemniaki (21%), marchew, pietruszka, seler , por (16%), udko z kurczaka (13%), kasza jaglana (6%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))

	Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g) Wędlina drobiowa (50 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) 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, bazylii suszona (0,5%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Masło extra (15 g) Pomidor bez skóry (40 g) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	
	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

06.12.24	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 (karotenyl), 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 ŚNIA DA NIE	Jabłko (170 g)	Jabłko (170 g)	
OBIAD	Zupa z soczewicą (400 g: bulion warzywny (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet z kaszy jaglanej (250 g: bulion warzywny (48%), marchew (16%), cebula (10%), kasza jaglana (10%), jaja (10%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Ogórki 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%))

PODWIE- CZOREK	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	
KOLACJA	Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g) 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

06.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%)) Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) 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-DA-NIE	Jabłko (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko (170 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
OBIAD	Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Ogórki kiszone (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Krupnik z kaszą jaglaną (400 g: bulion drobiowy (52%), marchew, pietruszka, seler, por (30%), ziemniaki (10%), kasza jaglana (7%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%) z olejem rzepakowym (10 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet rybny pieczony (200 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Ogórki kiszone (100 g) Woda (200 g)

POD- WIE- CZO- REK	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagełszczonego 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, bazylija 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, bazylija 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, bazylija 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

06.12.24	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-DANIE	Jabłko (85 g)	Jabłko (170 g)	Jabłko (170 g)
OBIAD	Zupa z soczewicą (200 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Ogórki kiszone (50 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa z soczewicą (200 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet rybny pieczony (75 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Ogórki kiszone (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa z soczewicą (400 g: bulion drobiowy (50%), pomidory z puszki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), soczewica czerwona (7%), ziemniaki (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet rybny pieczony (150 g: filet z mintaja (66%), jajko (17%), marchew (8%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (2%), sól, pieprz (1%), koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Ogórki kiszone (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))

POD- WIE- CZO- REK	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))
KOLACJA	Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) 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%))	Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (80 g) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (80 g) 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

06.12.24	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 pszenney (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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenney (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) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenney (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 (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

07.12.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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 (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) 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 owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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 (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) 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 (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIADANIE	Gruszka (130 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Gruszka (130 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))	Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%))

	Ryż biały gotowany (150 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Ryż biały gotowany (150 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Ryż biały gotowany (150 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Ryż brązowy gotowany (150 g) Woda (200 g)
PODWIECZOREK	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko : 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko : 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko : 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	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) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)
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) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb 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 (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb 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) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane , drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) 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: 2235 kcal Białko: 103,3 g, tłuszcz: 76 g, węglowodany: 319,7 g, błonnik: 31,7 g, cukry proste 81,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2124 kcal Białko: 98,3 g, tłuszcz: 61,9 g, węglowodany: 304,4 g, błonnik: 28,7 g, cukry proste 83,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g, sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 2113 kcal Białko: 97,5 g, tłuszcz: 52,6 g, węglowodany: 320,4 g, błonnik: 25,9 g, cukry proste 81,3g, nasycone kwasy tłuszczowe: 15,2 g, sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 2233 kcal Białko: 102,5 g, tłuszcz: 76,3 g, węglowodany: 291,9 g, błonnik: 34,8 g, cukry proste 55,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 32,6 g, sól: 4 g

07.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PĄPKOWATA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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 (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) 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 owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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%))	Płatki owsiane gotowane na mleku zmiśkowane (350 g: mleko 2% tł.(73%), płatki owsiane (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 ŚNIADANIE	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	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (150 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (75 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (225 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana zmiśkowana (600 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
PODWIECZOREK	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	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	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)	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)	Zupa ziemniaczana zmiśkowana (600 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler , por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%))

	Wędlina drobiowa (50 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2227 kcal Białko: 114,5 g, tłuszcz: 59,4 g, węglowodany: 316,8 g, błonnik: 29,5 g, cukry proste 77 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2190 kcal Białko: 64,8 g, tłuszcz: 73,1 g, węglowodany: 327,4 g, błonnik: 24,1 g, cukry proste 72,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,4 g, sól: 1,9g	Wartość energetyczna: 2150 kcal Białko: 74 g, tłuszcz: 60,7 g, węglowodany: 333,3 g, błonnik: 17,8 g, cukry proste 53,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 18,3 g, sól: 2 g

07.12.24	DIETA WEGETARIAŃSKA	DIETA BEZMLECZNA	DIETA PŁYNNA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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%))	Płatki owsiane 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 owsiane (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) 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%))	Płatki owsiane gotowane na mleku zmiksowane (500 ml: mleko 2% tł.(80%), płatki owsiane (16%), masło extra (2%), cukier (2%))
2 ŚNIA DA NIE	Gruszka (130 g)	Gruszka (130 g)	
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion warzywny (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Risotto z groszkiem (450 g: bulion warzywny (50%), ryż biały (14%), groszek konserwowy (13%), papryka (13%), cebula (6%), olej rzepakowy (2%), czosnek (1%), sól, pieprz, słodka papryka (1%))	Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (6,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (150 g)	Zupa ziemniaczana zmiksowana (600 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%))

	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	
PODWIE- CZOREK	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)	
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) Serek wiejski (200 g: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól) 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) 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%))	Zupa ziemniaczana zmięszana (600 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%))
	Wartość energetyczna: 2199 kcal Białko: 86,2 g, tłuszcz: 68,8 g, węglowodany: 319,1 g, błonnik: 31,5 g, cukry proste 71,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g, sól: 4,0 g	Wartość energetyczna: 2132 kcal Białko: 94,5 g, tłuszcz: 52,6 g, węglowodany: 327,7 g, błonnik: 32,4 g, cukry proste 60,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 9,6 g, sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2088 kcal Białko: 83 g, tłuszcz: 57,6 g, węglowodany: 313,4 g, błonnik: 13,1 g, cukry proste 39,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,8 g, sól: 1,3g

07.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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 (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) 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 (75 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) 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 ŚNIADANIE	Gruszka (130 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Gruszka (130 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (150 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (150 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż brązowy gotowany (150 g) Woda (200 g)

PODWIE- CZOREK	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczanego 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) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb 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 (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Wędlina drobiowa (75 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%))
	Wartość energetyczna: 2235 kcal Białko: 103,3 g, tłuszcz: 76 g, węglowodany: 319,7 g, błonnik: 31,7 g, cukry proste 81,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2155 kcal Białko: 97,5 g, tłuszcz: 57,4 g, węglowodany: 320,2 g, błonnik: 25,9 g, cukry proste 76,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6 g, sól: 2,6 g	Wartość energetyczna: 2355 kcal Białko: 165,2 g, tłuszcz: 60,6g, węglowodany: 295,2 g, błonnik: 32,6 g, cukry proste 65,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,4 g, sól: 5,2 g

07.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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 (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%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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 (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%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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%))
2 ŚNIADANIE	Gruszka (130 g)	Gruszka (130 g)	Gruszka (130 g)
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (75 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (75 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa pomidorowa z makaronem (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (75 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa pomidorowa z makaronem (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koncentrat pomidorowy (7%), makaron: mąka makaronowa pszenna (7%) sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (150 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))

KOLACJA	PODWIE- CZOREK	Koktajl truskawkowy (125 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))
		Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 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%))	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) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (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) 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: 1070 kcal Białko: 44,2 g, tłuszcz: 41,8 g, węglowodany: 135,9 g, błonnik: 11 g, cukry proste 29,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,9 g, sól: 1,1 g	Wartość energetyczna: 1615 kcal Białko: 73 g, tłuszcz: 61,2 g, węglowodany: 201 g, błonnik: 21,9 g, cukry proste 43,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,6 g, sól: 1,8 g	Wartość energetyczna: 2235 kcal Białko: 103,3 g, tłuszcz: 76 g, węglowodany: 319,7 g, błonnik: 31,7 g, cukry proste 81,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 33,1 g, sól: 2,9 g

07.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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 (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) 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 owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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 (50 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) 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 ŚNIADANIE	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)
OBIAD	Zupa ziemniaczana (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (75 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (75 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (75 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Potrawka z kurczaka z marchewką (150 g: mięso z piersi i ud z kurczaka (45%), marchew (25%), bulion z w/w mięsa (17,5%), mąka pszenna typ 500 (5%), olej rzepakowy (4%), masło (2,5%), natka pietruszki, sok z cytryny, sól, pieprz (1%)) Ryż biały gotowany (150 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
PODWIECZOREK	Koktajl truskawkowy (125 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))

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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb 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 (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: 1113 kcal Białko: 51 g, tłuszcz: 40,5 g, węglowodany: 141,9 g, błonnik: 11,4 g, cukry proste 43,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,1 g, sól: 1,3 g	Wartość energetyczna: 1670 kcal Białko: 78,3 g, tłuszcz: 49,8 g, węglowodany: 233 g, błonnik: 20 g, cukry proste 64,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,7 g, sól: 1,9 g	Wartość energetyczna: 2101 kcal Białko: 95,5 g, tłuszcz: 57,4 g, węglowodany: 320,2 g, błonnik: 25,9 g, cukry proste 76,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,6 g, sól: 2,6 g

08.12.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem (100 g: jajko gotowane (50%), tuńczyk w puszcze (42,5%: tuńczyk, woda, sól), majonez (10%: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), szczypiorek (2,5%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%) Pomidor bez skóry(80 g) Twarożek (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	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) Pasta jajeczna z tuńczykiem (100 g: jajko gotowane (50%), tuńczyk w puszcze (42,5%: tuńczyk, woda, sól), majonez (10%: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), szczypiorek (2,5%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIADANIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g)	Kiwi (130 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
OBIAD	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty pekińskiej (100 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z cytryny (2,5%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 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%))	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) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
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 (40 g) Twarożek wiosenny (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (70%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (15%), rzodkiewka (10%), szczypior (5%)) 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) 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) 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) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) 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) 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 (40 g) Twarożek wiosenny (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (70%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (15%), rzodkiewka (10%), szczypior (5%)) 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2105 kcal Białko: 99,2 g, tłuszcz: 72,4 g, węglowodany: 268,4 g, błonnik: 25 g, cukry proste 72,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g, sól: 3 g	Wartość energetyczna: 20533kcal Białko: 91,6g, tłuszcz: 63,3 g, węglowodany: 283,3 g, błonnik: 21,9 g, cukry proste 78,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,2 g, sól: 3 g	Wartość energetyczna: 2185 kcal Białko: 101,7 g, tłuszcz: 61,5 g, węglowodany: 310,4 g, błonnik: 23,4g, cukry proste 82,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,1 g, sól: 2,7 g	Wartość energetyczna: 2038 kcal Białko: 95,6 g, tłuszcz: 73,1 g, węglowodany: 251,9 g, błonnik: 28,9 g, cukry proste 51 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g, sól: 3,3 g

08.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (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)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) 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)
2 ŚNIADANIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)	Twarożek z pomidorem (180 g: twaróg półtłusty: mleko , kultury bakterii mlekowych (44,5%), zmiksowany pomidor bez skóry (44,5%) jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (11%))
OBIAD	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (350 g) z olejem rzepakowym (20 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zmiksowany rosół z dodatkami (600 g: rosół: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (23%), makaron (16,5%: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew (8%), olej rzepakowy (1,5%), natka pietruszki (0,5%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (0,5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
POD- WIECZOREK	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%)) 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) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii	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)	Zmiksowany rosół z dodatkami (600 g: rosół: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (23%), makaron (16,5%: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa , kurkuma (24%), marchew (8%), olej rzepakowy (1,5%), natka pietruszki (0,5%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (0,5%))

	mlekowych (75%); jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2107 kcal Białko: 108,1 g, tłuszcz: 61,6 g, węglowodany: 283,7 g, błonnik: 22 g, cukry proste 80,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,5 g, sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2083 kcal Białko: 57,5 g, tłuszcz: 70,8 g, węglowodany: 309,5 g, błonnik: 22,4 g, cukry proste 79,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,2 g, sól: 1,9 g	Wartość energetyczna: 2321 kcal Białko: 92,4 g, tłuszcz: 59,1 g, węglowodany: 356,1 g, błonnik: 23,7 g, cukry proste 74,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 13,8 g, sól: 2,1 g

08.12.24	DIETA WEGETARIAŃSKA	DIETA BEZMLECZNA	DIETA PŁYNNA
ŚNIADANIE	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb żytni razowy (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) Pasta jajeczna (100 g: jajko gotowane (90%), śmietana 12% tł.: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii (10%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: napój sojowy (96%: woda, obłuszczone ziarno soi (6,4%), regulator kwasowości (fosforan potasu, fosforan dipotasu), węglan wapnia*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy* (B2, B12, D2) , kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Margaryna Delma (20 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem (100 g: jajko gotowane (50%), tuńczyk w puszcze (42,5%: tuńczyk, woda, sól), majonez (10%: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), szczypiorek (2,5%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Zmiksowane płatki ryżowe na mleku (500 ml: mleko 2% tł. (80%), płatki ryżowe 100% (16%), masło extra (2%), cukier (2%))
2 ŚNIADANIE	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%)) Kotlety jajeczne (150 g: jaja kurze (83%), bułka tarta (6,5%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (6,5%), szczypiorek (3%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 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%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 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%))	Zmiksowany rosół z dodatkami (600 g: bulion drobiowy (58%), makaron (18%: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma), udko z kurczaka (13%), marchew (8%), olej rzepakowy (2%), natka pietruszki (0,5%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (0,5%))

PODWIE- CZOREK	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 morską, 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 (40 g) Twarożek wiosenny (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (70%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (15%), rzodkiewka (10%), szczypior (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) 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 (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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Zmiksowany rosół z dodatkami (600 g: bulion drobiowy (58%), makaron (18%: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa , kurkuma), udko z kurczaka (13%), marchew (8%), olej rzepakowy (2%), natka pietruszki (0,5%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (0,5%))
	Wartość energetyczna: 2009 kcal Białko: 88,4 g, tłuszcz: 73,2 g, węglowodany: 258,6 g, błonnik: 29,1 g, cukry proste 72,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 28,7 g, sól: 3,4 g	Wartość energetyczna: 2069 kcal Białko: 99,8g, tłuszcz: 71,1 g, węglowodany: 258,7 g, błonnik: 38,9 g, cukry proste 61,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 14 g, sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2268 kcal Białko: 92,4 g, tłuszcz: 75,6 g, węglowodany: 297,4 g, błonnik: 10,6 g, cukry proste 51,6g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,8 g, sól: 2 g

08.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem (100 g: jajko gotowane (50%), tuńczyk w puszcze (42,5%: tuńczyk, woda, sól), majonez (10%: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), szczypiorek (2,5%)) 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 (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	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) Pasta jajeczna z tuńczykiem (150 g: jajko gotowane (50%), tuńczyk w puszcze (42,5%: tuńczyk, woda, sól), majonez (10%: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), szczypiorek (2,5%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIA-DA-NIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)	Kiwi (130 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
OBIAD	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 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%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 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)	Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus) Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)
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 (40 g) Twarożek wiosenny (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (70%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (15%), rzodkiewka (10%), szczypior (5%)) 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) 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) 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 (40 g) Twarożek wiosenny (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (70%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (15%), rzodkiewka (10%), szczypior (5%)) 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2221 kcal Białko: 100,6 g, tłuszcz: 66,2 g, węglowodany: 309,3 g, błonnik: 23,3 g, cukry proste 72,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g, sól: 3 g	Wartość energetyczna: 2110 kcal Białko: 99,1 g, tłuszcz: 65,4 g, węglowodany: 285,3 g, błonnik: 21,9 g, cukry proste 78,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,6 g, sól: 3 g	Wartość energetyczna: 2399 kcal Białko: 155,7 g, tłuszcz: 78,1 g, węglowodany: 270,7 g, błonnik: 29,7 g, cukry proste 57,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,4 g, sól: 4,8 g

08.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Kakao (125 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek kiszony (20 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem (25 g: jajko gotowane (50%), tuńczyk w puszcze (42,5%: tuńczyk, woda, sól), majonez (10%: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), szczypiorek (2,5%)) Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem (50 g: jajko gotowane (50%), tuńczyk w puszcze (42,5%: tuńczyk, woda, sól), majonez (10%: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), szczypiorek (2,5%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek kiszony (40 g) Pasta jajeczna z tuńczykiem (100 g: jajko gotowane (50%), tuńczyk w puszcze (42,5%: tuńczyk, woda, sól), majonez (10%: olej rzepakowy, żółtko jaja 6,0%, ocet, musztarda (woda, gorczyca, ocet, sól, cukier, przyprawy, aromat), cukier, sól, przyprawy, przeciwutleniacz (e385), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), szczypiorek (2,5%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)
2 ŚNIADANIE	Banan (60 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g)
OBIAD	Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
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)

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 (20 g) Twarożek wiosenny (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (70%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (15%), rzodkiewka (10%), szczypior (5%)) 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 (40 g) Twarożek wiosenny (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (70%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (15%), rzodkiewka (10%), szczypior (5%)) 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) 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) Twarożek wiosenny (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (70%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (15%), rzodkiewka (10%), szczypior (5%)) 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 935 kcal Białko: 35,6 g, tłuszcz: 36,3 g, węglowodany: 121 g, błonnik: 11,9 g, cukry proste 32,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 15,9 g, sól: 0.9 g	Wartość energetyczna: 1542 kcal Białko: 67,9 g, tłuszcz: 55,3 g, węglowodany: 200,6 g, błonnik: 17,9 g, cukry proste 56,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,3 g, sól: 2,2 g	Wartość energetyczna: 2105 kcal Białko: 99,2 g, tłuszcz: 72,4 g, węglowodany: 268,4 g, błonnik: 25 g, cukry proste 72,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,2 g, sól: 3 g

08.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Kakao (125 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g) Twarożek 250 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)
2 ŚNIADANIE	Banan (60 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g)
OBIAD	Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Marchew gotowana (50 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pieczone podudzia z kurczaka (100 g: podudzia z kurczaka (90%), olej rzepakowy (9%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Marchew gotowana (100 g: marchew mrożona (80%), woda (11%), mąka pszenna typ 500 (8%), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
POD-WIECZOREK	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) Twarożek (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii	Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii	Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii

	mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 1018 kcal Białko: 41,2 g, tłuszcz: 44,1 g, węglowodany: 123,8 g, błonnik: 10,5 g, cukry proste 32,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,2 g, sól: 1 g	Wartość energetyczna: 1622 kcal Białko: 73,6 g, tłuszcz: 60,9 g, węglowodany: 199,9 g, błonnik: 16,9 g, cukry proste 52,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,5 g, sól: 1,9 g	Wartość energetyczna: 2110 kcal Białko: 99,1 g, tłuszcz: 65,4 g, węglowodany: 285,3 g, błonnik: 21,9 g, cukry proste 78,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,6 g, sól: 3 g

09.12.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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) 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%))	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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 (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%))	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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) 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%))	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) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIA-DANIE	Jabłko (170 g)	Jabłko duszone (170 g)	Jabłko duszone (170 g)	Jabłko (170 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
OBIAD	Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszane (16%), śmietana 12% tł. (1%: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%)) Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta (10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej	Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta (10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej	Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta (10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej	Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszane (16%), śmietana 12% tł. (1%: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%)) Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta (10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej

	rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g) Woda (200 g)
PODWIECZOREK	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, 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) Masło extra (10 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)
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 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) 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 (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 (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 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 (50 g: mleko , sól, chlorek wapnia, karoteny) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2091 kcal Białko: 89,4 g, tłuszcz: 64,8 g, węglowodany: 297 g, błonnik: 31,3 g, cukry proste 73,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g, sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2226 kcal Białko: 107,2 g, tłuszcz: 52,5 g, węglowodany: 337 g, błonnik: 26,9 g, cukry proste 77,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,7 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2182 kcal Białko: 106,1 g, tłuszcz: 46,4 g, węglowodany: 340,5 g, błonnik: 27,9 g, cukry proste 77,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 14,2 g, sól: 2,7 g	Wartość energetyczna: 2041 kcal Białko: 92,5 g, tłuszcz: 64 g, węglowodany: 282,2 g, błonnik: 37,6 g, cukry proste 62,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g, sól: 4,7 g

09.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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 (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%))	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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 gotowana 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 DA NIE	Jabłko duszone (170 g)	Jabłko duszone (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	Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ziemniaki (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta (10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ziemniaki (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet mielony pieczony (50 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta (10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (350 g) z olejem rzepakowym (20 g) Buraki tarte (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ryżowa zmiiksowana (600 g: bulion drobiowy (50%), ryż biały (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), udko z kurczaka (13%), olej rzepakowy (2,5%), koperek (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) 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)
KOLA CJA	Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)	Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)	Zupa ryżowa zmiiksowana (600 g: bulion drobiowy (50%), ryż biały (16%), marchew, pietruszka, seler , por (16%), udko z kurczaka (13%), olej rzepakowy (2,5%), koperek (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))

	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%))	Masło extra (15 g) Pomidor bez skóry (40 g) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2296 kcal Białko: 123,1 g, tłuszcz: 53,2 g, węglowodany: 336,9 g, błonnik: 27,5 g, cukry proste 70,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe:22,8 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna:2104 kcal Białko: 65,6 g, tłuszcz: 67,9 g, węglowodany: 315,8 g, błonnik: 26,1 g, cukry proste 75,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g, sól: 2 g	Wartość energetyczna:2142 kcal Białko: 72,2 g, tłuszcz: 57,3 g, węglowodany: 338,0 g, błonnik: 15,2 g, cukry proste 53,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,7 g, sól: 2 g

09.12.24	DIETA WEGETARIAŃSKA	DIETA BEZMLECZNA	DIETA PŁYNNA
ŚNIADANIE	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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) Jajko gotowane (60 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%))	Makaron gotowany na mleku sojowym (300 g: napój sojowy (90%: woda, obłuszczone ziarno soi (6,4%), regulator kwasowości (fosforan potasu, fosforan dipotasu), węglan wapnia*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy* (B2, B12, D2), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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) 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	Jabłko (170 g)	Jabłko (170 g) 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 morską, witaminy (witaminy B12, D2), kultury jogurtowe)	
OBIAD	Zupa ogórkowa (400 g: bulion warzywny (50%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), śmietana 12% tł. (1%: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%)) Kotlet sojowy smażony (kotlet sojowy „Sante” 50 g: odtłuszczona mąka sojowa 96%, skrobia ziemniaczana), na oleju rzepakowym (10 g) Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)	Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (16%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%)) Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta (10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)	Zupa ryżowa zmiksowana (600 ml: bulion drobiowy (50%), ryż biały (20%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), udko z kurczaka (13%))

	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	
PODWIE- CZOREK	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	
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) Jajko gotowane (2 szt. - 120 g) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Zupa ryżowa zmiksowana (600 ml: bulion drobiowy (50%), ryż biały (20%), marchew, pietruszka, seler , por (17%), udko z kurczaka (13%))
	Wartość energetyczna: 2120 kcal Białko: 92,9 g, tłuszcz: 65,3 g, węglowodany: 286 g, błonnik: 40 g, cukry proste 67,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g, sól: 3,6 g	Wartość energetyczna: 2005 kcal Białko: 88,7 g, tłuszcz: 56,8 g, węglowodany: 292,5 g, błonnik: 33,4 g, cukry proste 64,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 12,6 g, sól: 4 g	Wartość energetyczna: 2193 kcal Białko: 82,6 g, tłuszcz: 52,6 g, węglowodany: 347,1 g, błonnik: 10,6 g, cukry proste 37,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,5 g, sól: 1,3 g

09.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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) 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%))	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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) 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%))	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) Wędlina drobiowa (75 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 ŚNIADANIE	Jabłko (170 g)	Jabłko duszone (170 g)	Jabłko (170 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
OBIAD	Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), śmietana 12% tł. (1%: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%)) Kotlet mielony pieczony (150 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta (10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g) 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%)) Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta (10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ogórki kiszzone (16%), śmietana 12% tł. (1%: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%)) Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%), bułka tarta (10%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g) Woda (200 g)

PODWIE- CZOREK	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	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 (50 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%))	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) 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) 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 (75 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) 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%))
	Wartość energetyczna: 2091 kcal Białko: 89,4 g, tłuszcz: 64,8 g, węglowodany: 297 g, błonnik: 31,3 g, cukry proste 73,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g, sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2226 kcal Białko: 107,2 g, tłuszcz: 52,5 g, węglowodany: 337 g, błonnik: 26,9 g, cukry proste 77,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,7 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2248 kcal Białko: 165,2g, tłuszcz: 54,1 g, węglowodany: 280,7 g, błonnik: 34,3 g, cukry proste 60,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,5 g, sól: 5,8 g

09.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Makaron gotowany na mleku (150 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)	Makaron gotowany na mleku (150 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)
	Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, 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)	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 (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g)	Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g)	Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 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)	Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)	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 (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)
	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIA DA- NIE	Jabłko (85 g)	Jabłko (170 g)	Jabłko (170 g)
OBIAD	Zupa ogórkowa (200 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, seler , por (16%), ogórki kiszzone (16%), śmietana 12% tł. (1%: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))	Zupa ogórkowa (200 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, seler , por (16%), ogórki kiszzone (16%), śmietana 12% tł. (1%: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))	Zupa ogórkowa (400 g: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, seler , por (16%), ogórki kiszzone (16%), śmietana 12% tł. (1%: śmietanka pasteryzowana, żywe kultury bakterii), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (2%))
	Kotlet mielony pieczony (50 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%) , bułka tarta (10%: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))	Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%) , bułka tarta (10%: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))	Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%) , bułka tarta (10%: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))
	Ziemniaki gotowane (125 g) Buraki tarte (50 g)	Ziemniaki gotowane (125 g) Buraki tarte (100 g)	Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)
	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) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	MUS OWOCOWY (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)
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 (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (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%))
	Wartość energetyczna: 1056 kcal Białko: 40,4 g, tłuszcz: 48,1 g, węglowodany: 121 g, błonnik: 12,4 g, cukry proste 44,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,9 g, sól: 1,4 g	Wartość energetyczna: 1750 kcal Białko: 70,3 g, tłuszcz: 76,1 g, węglowodany: 202,9 g, błonnik: 22,9 g, cukry proste 56,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 31,7 g, sól: 2,2 g	Wartość energetyczna: 2091 kcal Białko: 89,4 g, tłuszcz: 64,8 g, węglowodany: 297 g, błonnik: 31,3 g, cukry proste 73,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 28,9 g, sól: 3,7 g

09.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Makaron gotowany na mleku (150 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)	Makaron gotowany na mleku (150 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna)
	Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)	Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)
	Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g)	Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g)	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)	Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)	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 (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)
	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIA DA- NIE	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Jabłko duszone (170 g)	Jabłko duszone (170 g)
OBIAD	Zupa ryżowa (200 g: bulion drobiowy (60%), ziemniaki (13%), marchew, pietruszka, seler , por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))	Zupa ryżowa (200 g: bulion drobiowy (60%), ziemniaki (13%), marchew, pietruszka, seler , por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))	Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ziemniaki (13%), marchew, pietruszka, seler , por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))
	Kotlet mielony pieczony (50 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%) , bułka tarta (10%: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))	Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%) , bułka tarta (10%: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))	Kotlet mielony pieczony (100 g: mięso mielone z indyka (75%), jajko (12,5%) , bułka tarta (10%: mąka pszenna , woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), sól, pieprz, majeranek (1%))
	Ziemniaki gotowane (125 g) Buraki tarte (100 g)	Ziemniaki gotowane (125 g) Buraki tarte (100 g)	Ziemniaki gotowane (250 g) Buraki tarte (100 g)
	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	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 (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 (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 (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%))
	Wartość energetyczna: 1009 kcal Białko: 51,6 g, tłuszcz: 36,3 g, węglowodany: 124,1 g, błonnik: 11 g, cukry proste 41,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 18,4 g, sól: 1,4 g	Wartość energetyczna: 1447 kcal Białko: 79,9 g, tłuszcz: 42,2 g, węglowodany: 193,9 g, błonnik: 20,6 g, cukry proste 68,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 18,4 g, sól: 2,2 g	Wartość energetyczna: 1967 kcal Białko: 100,9 g, tłuszcz: 49,7 g, węglowodany: 286,6 g, błonnik: 21,4 g, cukry proste 72,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,7 g, sól: 2,9 g

10.12.24	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	Kiwi (130 g)	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

10.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	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 zieleni 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

10.12.24	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 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), 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 ŚNIADANIE	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 morską, 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

10.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA LEKKOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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	Kiwi (130 g)	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczanego 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

10.12.24	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

10.12.24	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%))	Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%))	Kasza manna na mleku (300 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)	Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)
	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)	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)	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%))	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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%))	Zupa ryżowa (200 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler , por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))	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 (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%))	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%))	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 (50 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Kasza jęczmienna perłowa gotowana (75 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	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%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))

KOLACJA	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)
			Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)	Chleb pszenny (50 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)	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%))	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

11.12.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek świeży (40 g) Twarożek wiosenny (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (60%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (20%), rzodkiewka (15%), szczypiorek (5%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek świeży (40 g) Twarożek wiosenny (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (60%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (20%), rzodkiewka (15%), szczypiorek (5%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIADANIE	Jabłko (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko (170 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)

OBIAD	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Woda (200 g)
POD- WIE- CZO- REK	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))
KOLACJA	Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (40 g) Jajko gotowane (2 szt. - 100 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) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%) Pomidor bez skóry (80 g) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (40 g) Jajko gotowane (2 szt. - 100 g) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2203 kcal Białko: 96,3 g, tłuszcz: 77,3 g, węglowodany: 282,4 g, błonnik: 27,4 g, cukry proste: 73,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g, sól: 2,7 g	Wartość energetyczna: 2042 kcal Białko: 90 g, tłuszcz: 47,9 g, węglowodany: 316,5 g, błonnik: 27,1 g, cukry proste: 89,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,9 g, sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2065 kcal Białko: 99,8 g, tłuszcz: 46,7 g, węglowodany: 315,8 g, błonnik: 26,4 g, cukry proste: 89,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,2 g, sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2138 kcal Białko: 94,4 g, tłuszcz: 64,2 g, węglowodany: 274,1 g, błonnik: 30,4 g, cukry proste: 49,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,4 g, sól: 2,8 g

11.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (15 g) Pomidor bez skóry (40 g) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb namoczony w mleku (220 g: mleko 2% tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól))
2 ŚNIADANIE	Jabłko pieczone (170 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	Jabłko pieczone (170 g)	Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)
OBIAD	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, mąka pszenna typ 500, sól, pieprz, słodka papryka w proszku) Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (75 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (350 g) z olejem rzepakowym (20 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zmiksowany rosół z dodatkami (600 g: rosół: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (23%), makaron (16,5%: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew (8%), olej rzepakowy (1,5%), natka pietruszki (0,5%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (0,5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
PODWIECZOREK	Kisiel bez cukru (350 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (350 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (350 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))

KOLACJA	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Wędlina drobiowa (100 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (15 g) Pomidor bez skóry (40 g) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Zmiksowany rosół z dodatkami (600 g: rosół: bulion drobiowy (50%), ziemniaki (23%), makaron (16,5%: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew (8%), olej rzepakowy (1,5%), natka pietruszki (0,5%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (0,5%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2321 kcal Białko: 125,8 g, tłuszcz: 65,3 g, węglowodany: 311,9 g, błonnik: 25,1 g, cukry proste 107,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,7 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 1991 kcal Białko: 63,7 g, tłuszcz: 68,8 g, węglowodany: 285,5 g, błonnik: 27,2 g, cukry proste 104,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,3 g, sól: 2,1 g	Wartość energetyczna: 2032 kcal Białko: 70,5 g, tłuszcz: 46,1 g, węglowodany: 344,3 g, błonnik: 21,5 g, cukry proste 78 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,3 g, sól: 1,8 g

11.12.24	DIETA WEGETARIAŃSKA	DIETA BEZMLECZNA	DIETA PŁYNNA
ŚNIADANIE	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb żytni razowy (105 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek świeży (40 g) Twarożek wiosenny (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (60%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (20%), rzodkiewka (15%), szczypiorek (5%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: napój sojowy (96%: woda, obłuszczone ziarno soi (6,4%), regulator kwasowości (fosforan potasu, fosforan dipotasu), węglan wapnia*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy* (B2, B12, D2) kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Margaryna Delma (20 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%) Pomidor (40 g) Ogórek świeży (40 g) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Zmiksowane płatki ryżowe na mleku (500 ml: mleko 2% tł. (80%), płatki ryżowe 100% (16%), masło extra (2%), cukier (2%))
2 ŚNIA DA NIE	Jabłko (170 g)	Jabłko (170 g)	
OBIAD	Zupa jarzynowa (400 g: bulion warzywny (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet sojowy smażony (kotlet sojowy „Sante” 50 g: odtłuszczona mąka sojowa 96%, skrobia ziemniaczana), na oleju rzepakowym (10 g) Ziemniaki gotowane (250 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zmiksowany rosół z dodatkami (600 ml: bulion drobiowy (58%), makaron (18%: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma), udko z kurczaka (13%), marchew (8%), olej rzepakowy (2%), natka pietruszki (0,5%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (0,5%))

PODWI E- CZORE K	Kisiel bez cukru (350 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	
KOLACJA	Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (40 g) Jajko gotowane (2 szt. - 100 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 (40 g) Jajko gotowane (2 szt. - 100 g) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Zmiksowany rosół z dodatkami (600 ml: bulion drobiowy (58%), makaron (18%: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma), udko z kurczaka (13%), marchew (8%), olej rzepakowy (2%), natka pietruszki (0,5%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (0,5%))
	Wartość energetyczna: 2031 kcal Białko: 89,8 g, tłuszcz: 59,1 g, węglowodany: 289,8 g, błonnik: 41,2 g, cukry proste: 79,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,6 g, sól: 3 g	Wartość energetyczna: 2133 kcal Białko: 93,6 g, tłuszcz: 74,8 g, węglowodany: 274,2 g, błonnik: 28,1 g, cukry proste: 62,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 15,5 g, sól: 3,1 g	Wartość energetyczna: 2268 kcal Białko: 92,4 g, tłuszcz: 75,6 g, węglowodany: 297,4 g, błonnik: 10,6 g, cukry proste 61,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,8 g, sól: 2 g

11.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek świeży (40 g) Twarożek wiosenny (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (60%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (20%), rzodkiewka (15%), szczypiorek (5%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Chleb żytni razowy (140 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek świeży (40 g) Twarożek wiosenny (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (60%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (20%), rzodkiewka (15%), szczypiorek (5%)) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIADANIE	Jabłko (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko (170 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
OBIAD	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Woda (200 g)

PODWIE- CZOREK	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
KOLACJA	Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (40 g) Jajko gotowane (2 szt. - 100 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) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (105 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (40 g) Jajko gotowane (2 szt. - 100 g) Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka, sól) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2203 kcal Białko: 96,3 g, tłuszcz: 77,3 g, węglowodany: 282,4 g, błonnik: 27,4 g, cukry proste: 73,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g, sól: 2,7 g	Wartość energetyczna: 2042 kcal Białko: 90 g, tłuszcz: 47,9 g, węglowodany: 316,5 g, błonnik: 27,1 g, cukry proste: 89,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,9 g, sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2346 kcal Białko: 158 g, tłuszcz: 75,5 g, węglowodany: 271,9 g, błonnik: 29,3 g, cukry proste: 63,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,1 g, sól: 4 g

11.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Kakao (125 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek świeży (20 g) Twarożek wiosenny (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (60%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (20%), rzodkiewka (15%), szczypiorek (5%)) Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek świeży (40 g) Twarożek wiosenny (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (60%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (20%), rzodkiewka (15%), szczypiorek (5%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek świeży (40 g) Twarożek wiosenny (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (60%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (20%), rzodkiewka (15%), szczypiorek (5%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)
2 ŚNIADANIE	Jabłko (85 g)	Jabłko (170 g)	Jabłko (170 g)
OBIAD	Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet schabowy smażony (75 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Fasolka szparagowa gotowana (50 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kotlet schabowy smażony (150 g: schab wieprzowy (67%), bułka tarta (14%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (10%), jajko (8%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Fasolka szparagowa gotowana (100 g: fasolka szparagowa zielona mrożona (99%), olej rzepakowy (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))

PODWIE- CZOREK	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))
KOLACJA	Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (20 g) Jajko gotowane (1/2 szt. - 25 g) 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 (40 g) Jajko gotowane (1 szt. - 50 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 (40 g) Jajko gotowane (2 szt. - 100 g) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 1015 kcal Białko: 38,6 g, tłuszcz: 42,7 g, węglowodany: 121,7 g, błonnik: 11,7 g, cukry proste 41,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,1 g, sól: 0,8 g	Wartość energetyczna: 1695kcal Białko: 73,3 g, tłuszcz: 67,8 g, węglowodany: 202,7 g, błonnik: 19,6g, cukry proste 55,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,5 g, sól: 1,9 g	Wartość energetyczna: 2203 kcal Białko: 96,3 g, tłuszcz: 77,3 g, węglowodany: 282,4 g, błonnik: 27,4 g, cukry proste: 73,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g, sól: 2,7 g

11.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Kakao (125 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g) Twarożek (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Kakao (250 g: mleko 2% tł. (96%), kakao o obniżonej zawartości tłuszczu (zawartość tłuszczu kakaowego 10-12%, (2%)), cukier (2%)) Chleb pszenny (150 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)
2 ŚNIADANIE	Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)
OBIAD	Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (75 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Bukiet warzyw gotowanych (50 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (200 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Bukiet warzyw gotowanych (50 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Rosół z makaronem (400 g: rosół: bulion drobiowy (60%), makaron: mąka z pszenicy zwyczajnej, masa jajowa, kurkuma (24%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), natka pietruszki, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Schab duszony z warzywami (150 g: schab wieprzowy (50%), woda (17%), marchew (15%), pietruszka (15%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz, słodka papryka w proszku (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (50 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))

PODWIE- CZOREK	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))	Kisiel bez cukru (180 g: woda (93%), kisiel w proszku: skrobia ziemniaczana, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, koncentraty roślinne (marchwi i hibiskusa), sól, witamina C (7%))
KOLACJA	Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g) 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%))	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) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb 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) 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: 932 kcal Białko: 36,3 g, tłuszcz: 34,1 g, węglowodany: 127,4 g, błonnik: 10,3 g, cukry proste 41,5,g, nasycone kwasy tłuszczowe: 15,9 g, sól: 1 g	Wartość energetyczna: 1696 kcal Białko: 86,5 g, tłuszcz: 53,3 g, węglowodany: 223,4 g, błonnik: 20 g, cukry proste 78,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,8 g, sól: 2,1 g	Wartość energetyczna: 2042 kcal Białko: 90 g, tłuszcz: 47,9 g, węglowodany: 316,5 g, błonnik: 27,1 g, cukry proste: 89,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,9 g, sól: 2,8 g

12.12.24	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 (40 g) Jajko gotowane (2 szt. - 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%))	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 (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%). jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) 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) Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%) Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%). jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) 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 (40 g) Jajko gotowane (2 szt. - 100 g) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIA-DANIE	Kiwi (130 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Kiwi (130 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
OBIAD	Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii). olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Karkówka w sosie własnym (150 g: karkówka wieprzowa (67%), woda (16%), cebula (10%), mąka pszenna typ 500 (6%), sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Ziemniaki (250 g) Surówka z kapusty czerwonej (100 g: kapusta czerwona (60%), marchew (20%), jabłko	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Udka pieczone (150 g: udko z kurczaka (99%), majeranek, słodka papryka w proszku, sól, pieprz (1%)) Ziemniaki (250 g) Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: mleko pasteryzowane, żywe	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Udka pieczone (150 g: udko z kurczaka (99%), majeranek, słodka papryka w proszku, sól, pieprz (1%)) Ziemniaki (250 g) Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: mleko pasteryzowane, żywe	Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii). olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Karkówka w sosie własnym (150 g: karkówka wieprzowa (67%), woda (16%), cebula (10%), mąka pszenna typ 500 (6%), sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Ziemniaki (250 g) Surówka z kapusty czerwonej (100 g: kapusta czerwona (60%), marchew (20%), jabłko

	(15%), olej rzepakowy (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	(15%), olej rzepakowy (5%)) Woda (200 g)
POD- WIE- CZO- REK	Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))	Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))	Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))	Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))
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) Masło extra (10 g) Pomidor (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) Salatka ryżowa (125 g; ryż (20%), szynka wieprzowa (20%), ananas (16%), kukurydza konserwowa (16%), papryka czerwona (16%), majonez (zaw. jaja ; 5,5%), jogurt naturalny (zaw. mleko ; 5,5%), natka pietruszki (1%)) 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) 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) 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) 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 (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) 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) 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) Salatka ryżowa (125 g; ryż (20%), szynka wieprzowa (20%), ananas (16%), kukurydza konserwowa (16%), papryka czerwona (16%), majonez (zaw. jaja ; 5,5%), jogurt naturalny (zaw. mleko ; 5,5%), natka pietruszki (1%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2187 kcal Białko: 92,5 g, tłuszcz: 74,1 g, węglowodany: 297,2 g, błonnik: 31,9 g, cukry proste 73,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g, sól: 3,1 g	Wartość energetyczna: 2224 kcal Białko: 111,9 g, tłuszcz: 67,7 g, węglowodany: 314,4 g, błonnik: 31,7 g, cukry proste 78,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g, sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2182 kcal Białko: 111,9 g, tłuszcz: 57,5 g, węglowodany: 314,6 g, błonnik: 31,7 g, cukry proste 78,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,9 g, sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2070 kcal Białko: 91,5 g, tłuszcz: 68,8 g, węglowodany: 281,5 g, błonnik: 42,4 g, cukry proste 56,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,8 g, sól: 3,3 g

12.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PĄPKOWATA
ŚNIADANIE	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 (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%)). jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) 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-DANIE	Jabłko pieczone (170 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	Jabłko pieczone (170 g)	Mus OWOCOWY (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)
OBIAD	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Udka pieczone (150 g: udko z kurczaka (99%), majeranek, słodka papryka w proszku, sól, pieprz (1%)) Ziemniaki (250 g) Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Udka pieczone (75 g: udko z kurczaka (99%), majeranek, słodka papryka w proszku, sól, pieprz (1%)) Ziemniaki (250 g) Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana (600 g: bulion drobiowy (41%), marchew, pietruszka, seler, por (26%), udko z kurczaka (13%), ziemniaki (14%), 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 (45%: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
POD-WIE-CZO-REK	Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))	Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))	Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))

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) 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) 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 ziemniaczana (600 g: bulion drobiowy (41%), marchew, pietruszka, seler, por (26%), udko z kurczaka (13%), ziemniaki (14%), 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 (45%: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2334 kcal Białko: 128,9 g, tłuszcz: 64,3 g, węglowodany: 320,4 g, błonnik: 31,7 g, cukry proste 79,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,5 g, sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2122 kcal Białko: 63,9 g, tłuszcz: 73,8 g, węglowodany: 306,4 g, błonnik: 32 g, cukry proste 81 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,3 g, sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 2095 kcal Białko: 96,4 g, tłuszcz: 51,2 g, węglowodany: 321,2 g, błonnik: 23 g, cukry proste 61,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 18,2 g, sól: 3,2 g

12.12.24	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 (40 g) Jajko gotowane (2 szt. - 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%))	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 (40 g) Jajko gotowane (2 szt. - 100 g) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Zmiksowane płatki ryżowe na mleku (500 ml: mleko 2% tł. (80%), płatki ryżowe 100% (16%), masło extra (2%), cukier (2%))
2 ŚNIA DA NIE	Kiwi (130 g)	Kiwi (130 g)	
OBIAD	Zupa kalafiorowa (400 g: bulion warzywny (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Kasza jęczmienna perłowa (150 g) z sosem pieczarkowym (200 g: pieczarki (32%), bulion warzywny (30%), cebula (25%), olej rzepakowy (5%), czosnek (2,5%), mąka pszenna typ 500 (2,5%), śmietana 12% tł. (2,5%: mleko pasteryzowane, bakterie kwasu mlekowego), sól, pieprz (0.5%)) Surówka z kapusty czerwonej (100 g: kapusta czerwona (60%), marchew (20%), jabłko (15%), olej rzepakowy (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (43%), kalafior (26%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12%),.. olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Karkówka w sosie własnym (150 g: karkówka wieprzowa (67%), woda (16%), cebula (10%), mąka pszenna typ 500 (6%), sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Ziemniaki (250 g) Surówka z kapusty czerwonej (100 g: kapusta czerwona (60%), marchew (20%), jabłko (15%), olej rzepakowy (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana (600 g: bulion drobiowy (41%), marchew, pietruszka, seler, por (26%), udko z kurczaka (13%), ziemniaki (14%), kaszka ryżowa (4%: mąka ryżowa 100%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%))

PODWIE- CZOREK	Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoteny (6%))	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 świeży (20 g) Papryka (20 g) Serek wiejski (200g: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, sól) 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 świeży (20 g) Papryka (20 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Zupa ziemniaczana (600 g: bulion drobiowy (41%), marchew, pietruszka, seler, por (26%), udko z kurczaka (13%), ziemniaki (14%), kaszka ryżowa (4%: mąka ryżowa 100%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)
	Wartość energetyczna: 216 kcal Białko: 83 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany: 300,7 g, błonnik: 37,1 g, cukry proste 67,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g, sól: 3,5 g	Wartość energetyczna: 2135 kcal Białko: 91,1 g, tłuszcz: 62,3 g, węglowodany: 314,5 g, błonnik: 42 g, cukry proste 67,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 12,3 g, sól: 3,0 g	Wartość energetyczna: 2006 kcal Białko: 90,2 g, tłuszcz: 59,2 g, węglowodany: 278,8 g, błonnik: 24,2 g, cukry proste 52,1g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,6 g, sól: 2 g

12.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki ryżowe 100% (13,5%)) Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (40 g) Jajko gotowane (2 szt. - 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%))	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 (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%); jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) 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 (40 g) Jajko gotowane (2 szt. - 100 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%))
2 ŚNIA-DANIE	Kiwi (130 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Kiwi (130 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
OBIAD	Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii); olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Karkówka w sosie własnym (150 g: karkówka wieprzowa (67%), woda (16%), cebula (10%), mąka pszenna typ 500 (6%), sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Ziemniaki (250 g) Surówka z kapusty czerwonej (100 g: kapusta czerwona (60%), marchew (20%), jabłko (15%), olej rzepakowy (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Udka pieczone (150 g: udko z kurczaka (99%), majeranek, słodka papryka w proszku, sól, pieprz (1%)) Ziemniaki (250 g) Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii); olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Karkówka w sosie własnym (200 g: karkówka wieprzowa (67%), woda (16%), cebula (10%), mąka pszenna typ 500 (6%), sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Ziemniaki (250 g) Surówka z kapusty czerwonej (100 g: kapusta czerwona (60%), marchew (20%), jabłko (15%), olej rzepakowy (5%)) Woda (200 g)
POD-WIECZ O-REK	Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoten (6%))	Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoten (6%))	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) Masło extra (10 g) Pomidor (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) Salatka ryżowa (125 g; ryż (20%), szynka wieprzowa (20%), ananas (16%), kukurydza konserwowa (16%), papryka czerwona (16%), majonez (zaw. jaja; 5,5%), jogurt naturalny (zaw. mleko; 5,5%), natka pietruszki (1%)) 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) 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) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (700 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) 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) Salatka ryżowa (125 g; ryż (20%), szynka wieprzowa (20%), ananas (16%), kukurydza konserwowa (16%), papryka czerwona (16%), majonez (zaw. jaja; 5,5%), jogurt naturalny (zaw. mleko; 5,5%), natka pietruszki (1%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2187 kcal Białko: 92,5 g, tłuszcz: 74,1 g, węglowodany: 297,2 g, błonnik: 31,9 g, cukry proste 73,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g, sól: 3,1 g	Wartość energetyczna: 2224 kcal Białko: 111,9 g, tłuszcz: 67,7 g, węglowodany: 314,4 g, błonnik: 31,7 g, cukry proste 78,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g, sól: 3,3 g	Wartość energetyczna: 2377 kcal Białko: 160,1 g, tłuszcz: 67,5 g, węglowodany: 283,7 g, błonnik: 42,9 g, cukry proste 56,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,2 g, sól: 4,2 g

12.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe gotowane na mleku (150 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 (20 g) Jajko gotowane (1/2 szt. - 25 g) 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 (150 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 (40 g) Jajko gotowane (1 szt. - 50 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%))	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 (40 g) Jajko gotowane (2 szt. - 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%))
2 ŚNIADANIE	Kiwi (65 g)	Kiwi (130 g)	Kiwi (130 g)
OBIAD	Zupa kalafiorowa (200 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii). olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Karkówka w sosie własnym (75 g: karkówka wieprzowa (67%), woda (16%), cebula (10%), mąka pszenna typ 500 (6%), sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Ziemniaki (125 g) Surówka z kapusty czerwonej (50 g: kapusta czerwona (60%), marchew (20%), jabłko (15%), olej rzepakowy (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa kalafiorowa (200 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii). olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Karkówka w sosie własnym (150 g: karkówka wieprzowa (67%), woda (16%), cebula (10%), mąka pszenna typ 500 (6%), sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Ziemniaki (125 g) Surówka z kapusty czerwonej (100 g: kapusta czerwona (60%), marchew (20%), jabłko (15%), olej rzepakowy (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa kalafiorowa (400 g: bulion drobiowy (42%), kalafior (25%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (3%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii). olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Karkówka w sosie własnym (150 g: karkówka wieprzowa (67%), woda (16%), cebula (10%), mąka pszenna typ 500 (6%), sól, pieprz, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Ziemniaki (250 g) Surówka z kapusty czerwonej (100 g: kapusta czerwona (60%), marchew (20%), jabłko (15%), olej rzepakowy (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
POD-WIECZOREK	Budyń waniliowy (65 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoten (6%))	Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoten (6%))	Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoten (6%))

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 świeży (10 g) Papryka (10 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) 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 świeży (20 g) Papryka (20 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) 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) 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) Salatka ryżowa (125 g; ryż (20%), szynka wieprzowa (20%), ananas (16%), kukurydza konserwowa (16%), papryka czerwona (16%), majonez (zaw. jaja; 5,5%), jogurt naturalny (zaw. mleko; 5,5%), natka pietruszki (1%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 1016 kcal Białko: 40,1g, tłuszcz: 39,1 g, węglowodany: 130,3 g, błonnik: 10,7 g, cukry proste 33,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,8 g, sól: 1,3 g	Wartość energetyczna: 1526 kcal Białko: 67,1 g, tłuszcz: 55,3 g, węglowodany: 196,2 g, błonnik: 18,2 g, cukry proste 50,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,7 g, sól: 2,1 g	Wartość energetyczna: 2187 kcal Białko: 92,5 g, tłuszcz: 74,1 g, węglowodany: 297,2 g, błonnik: 31,9 g, cukry proste 73,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,8 g, sól: 3,1 g

12.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Płatki ryżowe gotowane na mleku (150 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 (25 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%): jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) 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 (150 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 (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%): jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) 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 (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%): jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	2 ŚNIA-DANIE		
	Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)
	OBIAD		
	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Udka pieczone (75 g: udko z kurczaka (99%), majeranek, słodka papryka w proszku, sól, pieprz (1%)) Ziemniaki (125 g) Sałata z jogurtem (50 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Udka pieczone (150 g: udko z kurczaka (99%), majeranek, słodka papryka w proszku, sól, pieprz (1%)) Ziemniaki (125 g) Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ziemniaczana (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (20%), ziemniaki (18%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%), koperek (1%)) Udka pieczone (150 g: udko z kurczaka (99%), majeranek, słodka papryka w proszku, sól, pieprz (1%)) Ziemniaki (250 g) Sałata z jogurtem (100 g: sałata lodowa (60%), jogurt (39%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), sok z cytryny (1%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
POD-WIE-CZO-REK	Budyń waniliowy (65 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoten (6%))	Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoten (6%))	Budyń waniliowy (130 g: mleko 2% tł. (94%), budyń: skrobia ziemniaczana i kukurydziana, aromat, barwniki: kurkumina, karoten (6%))
KOLACJA	Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g)	Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 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 (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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 1054 kcal Białko: 47,2g, tłuszcz: 39,9 g, węglowodany: 133 g, błonnik: 12 g, cukry proste 34,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17 g, sól: 1,5 g	Wartość energetyczna: 1609 kcal Białko: 81 g, tłuszcz: 56,7 g, węglowodany: 202,6 g, błonnik: 23 g, cukry proste 53,1g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,3 g, sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 2224 kcal Białko: 111,9 g, tłuszcz: 67,7 g, węglowodany: 314,4 g, błonnik: 31,7 g, cukry proste 78,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,5 g, sól: 3,3 g

13.12.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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 świeży (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) Ser żółty (25 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%))	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) 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%))	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) 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 świeży (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) Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIADANIE	Pomarańcza (1/2 szt. - 140 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g)	Pomarańcza (1/2 szt. - 140 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
OBIAD	Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja (80%), jajko (8%), bułka tarta (8%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g:	Zupa grysikowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), kasza manna (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry	Zupa grysikowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), kasza manna (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry	Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g:

	kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	(85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	(85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%) Woda (200 g)
POD- WIE- CZO- REK	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko: 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko: 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko: 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko: 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))
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) 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) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) 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) 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) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) 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) 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) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (105 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) 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) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2217 kcal Białko: 108,3 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany: 299,7 g, błonnik: 28,3 g, cukry proste 83,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2085 kcal Białko: 107,1 g, tłuszcz: 60,6 g, węglowodany: 300,4 g, błonnik: 33,9 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,3 g, sól: 2,7 g	Wartość energetyczna: 2164 kcal Białko: 110,6 g, tłuszcz: 59,1 g, węglowodany: 306,7 g, błonnik: 28,5 g, cukry proste 95,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,5 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2056 kcal Białko: 104,5 g, tłuszcz: 69,2 g, węglowodany: 262 g, błonnik: 33,9 g, cukry proste 58,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,6 g, sól: 4,1 g

13.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) 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%))	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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 ŚNIADANIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)	Chleb namoczony w mleku (220 g: mleko 2% tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)
OBIAD	Zupa grysikowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), kasza manna (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa grysikowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), kasza manna (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Filet rybny duszony (50 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (350 g) z olejem rzepakowym (20 g) Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zmikсовana zupa grysikowa(400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), kasza manna (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Chleb namoczony w mleku (220 g: mleko 2% tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))

PODWIE- CZOREK	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))250 g)	Banan (120 g)	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))
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) 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. Produkty może zawierać soję, gluten, mleko, seler, gorczycę) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) 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) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),) 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%))	Zmiksowana zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), kasza manna (13%) koperek (1%), sól, pieprz zieleni angielskie, liść laurowy (1%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2270 kcal Białko: 127,5 g, tłuszcz: 62,4 g, węglowodany: 309,1 g, błonnik: 29,3 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,4 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2149 kcal Białko: 66,8 g, tłuszcz: 78,7 g, węglowodany: 304,2 g, błonnik: 29,4 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 25,9 g, sól: 1,9 g	Wartość energetyczna: 2330 kcal Białko: 96,1 g, tłuszcz: 72,9 g, węglowodany: 331,2 g, błonnik: 30,9 g, cukry proste 66,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,1 g, sól: 2,4 g

13.12.24	DIETA WEGETARIAŃSKA	DIETA BEZMLECZNA	DIETA PŁYNNA
ŚNIADANIE	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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 świeży (40 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%))	Makaron gotowany na mleku sojowym (300 g: napój sojowy (90%: woda, obłuszczone ziarno soi (6,4%), regulator kwasowości (fosforan potasu, fosforan dipotasu), węglan wapnia*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy* (B2, B12, D2), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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 świeży (40 g) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) 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	Pomarańcza (1/2 szt. - 140 g)	Pomarańcza (1/2 szt. - 140 g)	
OBIAD	Zupa grysikowa (400 g: bulion warzywny (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), kasza manna (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)) Farsz szpinakowy (100 g: szpinak (50%), suszone pomidory (30%), czosnek (10%), olej rzepakowy (10%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa grysikowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), kasza manna (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja (80%), jajko (8%), bułka tarta (8%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zmiksowana zupa grysikowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), kasza manna (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))

PODWIE- CZORE- K	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	
KOLACJA	Naleśniki (150 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),) Twarożek (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	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) 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) Naleśniki na mleku sojowym (100 g: 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) mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%).) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Zmiksowana zupa wiosenna (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler , por (25%), kasza manna (13%) koperek (1%), sól, pieprz zieleni angielskie, liść laurowy (1%))
	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	
	Wartość energetyczna: 2016 kcal Białko: 84 g, tłuszcz: 64,4 g, węglowodany: 288 g, błonnik: 27 g, cukry proste 71,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g, sól: 2,7 g	Wartość energetyczna: 2019 kcal Białko: 92,9 g, tłuszcz: 54,3 g, węglowodany: 298,1 g, błonnik: 32,2 g, cukry proste 71,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 9,4 g, sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2236 kcal Białko: 93,2 g, tłuszcz: 61,4 g, węglowodany: 331,7 g, błonnik: 31 g, cukry proste 37,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,9 g, sól: 1,5 g

13.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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 świeży (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) Ser żółty (25 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%))	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu.) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) 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 świeży (40 g) Wędlina drobiowa (75 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (75 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIADANIE	Pomarańcza (1/2 szt. - 140 g)	Banan (120 g)	Pomarańcza (1/2 szt. - 140 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
OBIAD	Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja (80%), jajko (8%), bułka tarta (8%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))	Zupa grysikowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), kasza manna (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%))	Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł. (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Filet rybny duszony (200 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%))

	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Woda (200 g)
PODWIE- CZOREK	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))
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) 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) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%).) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) 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) 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) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%).) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (50 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 (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) 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) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%).) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2217 kcal Białko: 108,3 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany: 299,7 g, błonnik: 28,3 g, cukry proste 83,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2085 kcal Białko: 107,1 g, tłuszcz: 60,6 g, węglowodany: 300,4 g, błonnik: 33,9 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,3 g, sól: 2,7 g	Wartość energetyczna: 2300 kcal Białko: 167,7 g, tłuszcz: 68,5 g, węglowodany: 259 g, błonnik: 32,3 g, cukry proste 67,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,6 g, sól: 4,7 g

13.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Makaron gotowany na mleku (150 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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 świeży (20 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) 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%))	Makaron gotowany na mleku (150 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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 świeży (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) Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoten) 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%))	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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 świeży (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) Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoten) 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 ŚNIADANIE	Pomarańcza (1/4 szt. - 70 g)	Pomarańcza (1/2 szt. - 140 g)	Pomarańcza (1/2 szt. - 140 g)
OBIAD	Barszcz czerwony (200 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Filet rybny panierowany pieczony (75 g: filet z mintaja (80%), jajko (8%), bułka tarta (8%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Surówka z kapusty kiszzonej (50 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Barszcz czerwony (200 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja (80%), jajko (8%), bułka tarta (8%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Barszcz czerwony (400 g: bulion drobiowy (50%), buraki (17%), marchew, pietruszka, seler, por (16%), ziemniaki (12%), śmietana 12% tł (4%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Filet rybny panierowany pieczony (150 g: filet z mintaja (80%), jajko (8%), bułka tarta (8%: mąka pszenna, woda, drożdże, olej rzepakowy, sól), olej rzepakowy (3%), sól, pieprz (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))

POD- WIE- CZO- REK	Koktajl truskawkowy (125 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko ; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))
KOLACJA	Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) 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) 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) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%)) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) 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 (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) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%),) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 1000 kcal Białko: 48,3 g, tłuszcz: 34,4 g, węglowodany: 134 g, błonnik: 11 g, cukry proste 32,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 14,5 g, sól: 0,9 g	Wartość energetyczna: 1563 kcal Białko: 73 g, tłuszcz: 55,8 g, węglowodany: 199,3 g, błonnik: 21,4 g, cukry proste 62,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,4 g, sól: 2 g	Wartość energetyczna: 2217 kcal Białko: 108,3 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany: 299,7 g, błonnik: 28,3 g, cukry proste 83,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,5 g, sól: 2,9 g

13.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Makaron gotowany na mleku (150 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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%))	Makaron gotowany na mleku (150 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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 (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) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) 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%))	Makaron gotowany na mleku (300 g: mleko 2% tł. (90%), makaron (10%: mąka makaronowa pszenna) 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) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) 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 ŚNIADANIE	Banan (60 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g)
OBIAD	Zupa grysikowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), kasza manna (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść lauowy (1%)) Filet rybny duszony (50 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Pomidory z olejem (50 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa grysikowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), kasza manna (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść lauowy (1%)) Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa grysikowa(400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), kasza manna (13%) koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść lauowy (1%)) Filet rybny duszony (100 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Pomidory z olejem (100 g: pomidor bez skóry (85%), olej rzepakowy (10%), koperek (5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
PODWIECZOREK	Koktajl truskawkowy (125 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))	Koktajl truskawkowy (250 g: jogurt naturalny (zaw. mleko; 58%), truskawki mrożone (40%), cukier (2%))

KOLACJA		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 (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) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%).) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) 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) 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) Naleśniki (100 g: mleko 2% tł. (40%), mąka pszenna typ 500 (26%), jajko (17%), woda (16%), olej rzepakowy (1%).) Twarożek (50 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (25%)) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 967 kcal Białko: 54,6, tłuszcz: 38,3g, węglowodany: 119 g, błonnik: 9,9 g, cukry proste 39 g, nasycone kwasy tłuszczowe:14,6 g, sól: 0,8 g	Wartość energetyczna: 1479 kcal Białko: 81,1, tłuszcz: 39,9 g, węglowodany: 207,8 g, błonnik: 13,2 g, cukry proste 58,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,5 g, sól: 1,7 g	Wartość energetyczna: 2117 kcal Białko: 105,6 g, tłuszcz: 59,1 g, węglowodany: 300,3 g, błonnik: 28,8 g, cukry proste 85,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g, sól: 2,8 g

14.12.24	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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 (40 g) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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) 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%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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) 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%))	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 (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%))
2 ŚNIADANIE	Gruszka (130 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g)	Gruszka (130 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)
OBIAD	Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szcaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Gołąbki (200 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (50%), kapusta biała (25%), ryż (12%), cebula (12%), sól, pieprz, oregano (1%)) Sos pomidorowy (100 g: pomidory z puszki (67%, woda (20%), śmietana 12% tł (zaw. mleko; 8%), mąka pszenna typ 500 (5%)). Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) 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%)) Kotlet mięsno-ryżowy (150 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (67%), ryż (17%), jajko (8%), kasza manna (z pszenicy, 7%) sól, pieprz, oregano (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) 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%)) Kotlet mięsno-ryżowy (150 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (67%), ryż (17%), jajko (8%), kasza manna (z pszenicy, 7%) sól, pieprz, oregano (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szcaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Gołąbki (200 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (50%), kapusta biała (25%), ryż (12%), cebula (12%), sól, pieprz, oregano (1%)) Sos pomidorowy (100 g: pomidory z puszki (67%, woda (20%), śmietana 12% tł (zaw. mleko; 8%), mąka pszenna typ 500 (5%)). Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) Woda (200 g)
PODWIECZOREK	Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	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)

				Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)
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 (40 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%))	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%)) 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) Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39% Pomidor bez skóry (80 g) Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%)) 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 (40 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%))
	Wartość energetyczna: 2180 kcal Białko: 91,8 g, tłuszcz: 61,7 g, węglowodany: 316,2 g błonnik: 35,1 g, cukry proste 67,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g, sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2226kcal Białko: 96g, tłuszcz: 65,5 g, węglowodany: 322,3 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 68,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe:27,8 g, sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 2178 kcal Białko: 96,9 g, tłuszcz: 49,7 g, węglowodany: 331 g, błonnik: 30 g, cukry proste 67,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,6 g, sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2306 kcal Białko: 102,3 g, tłuszcz: 76,8 g, węglowodany: 314,6 g, błonnik: 42,5 g, cukry proste 56 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29,9 g, sól: 4,3 g

14.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIĄŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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) 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%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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 owsiane na mleku (350 g: mleko 2% tł. (73%), płatki owsiane (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 ŚNIADANIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)	Chleb namoczony w mleku (220 g: mleko 2%. Tł. (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)
OBIAD	Zupa jarzynowa (400 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (27%), ziemniaki (12%), sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Makaron z serem (300 g: makaron 70%: semolina z pszenicy twardej; ser twarogowy półtłusty 26%: mleko, kultury bakterii mlekowych; masło extra 2%, cukier 1,5%, cynamon 0,5%) + dodatkowa porcja twarogu (50 g) 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%)) Makaron z serem (300 g: makaron 70%: semolina z pszenicy twardej; ser twarogowy półtłusty 26%: mleko, kultury bakterii mlekowych; masło extra 2%, cukier 1,5%, cynamon 0,5%) + dodatkowa porcja twarogu (50 g) + dodatkowa porcja masła (10 g) 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 (45%: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
PODWIECZOREK	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: przecierz 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)	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)	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%))

	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%))	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%))	
	Wartość energetyczna: 2173 kcal Białko: 119,9 g, tłuszcz: 54,1 g, węglowodany: 311,1 g, błonnik: 24,2 g, cukry proste 74,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g, sól: 2,3 g	Wartość energetyczna:: 2087 kcal Białko: 66,8 g, tłuszcz: 70,2 g, węglowodany: 326,3 g, błonnik: 23,2 g, cukry proste 92,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 31,5 g, sól: 1,9 g	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%)) Wartość energetyczna: 2159 kcal Białko: 90,2 g, tłuszcz: 73 g, węglowodany: 301 g, błonnik: 28,9 g, cukry proste 61,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,2 g, sól: 2,7 g

14.12.24	DIETA WEGETARIAŃSKA	DIETA BEZMLECZNA	DIETA PŁYNNA
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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 (40 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%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: napój sojowy (90%: woda, obłuszczone ziarno soi (6,4%), regulator kwasowości (fosforan potasu, fosforan dipotasu), węglan wapnia*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy* (B2, B12, D2)), płatki owsiane (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 (40 g) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Płatki owsiane gotowane na mleku zmiksowane (500 ml: mleko 2% tł.(80%), płatki owsiane (16%), masło extra (2%), cukier (2%))
2 ŚNIA DA NIE	Gruszka (130 g)	Gruszka (130 g)	
OBIAD	Zupa szczawiowa (400 g: bulion warzywny (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Makaron z serem (300 g: makaron 70%: semolina z pszenicy twardej; ser twarogowy półtłusty 26%: mleko, kultury bakterii mlekowych; masło extra 2%, cukier 1,5%, cynamon 0,5%) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Gołąbki (200 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (50%), kapusta biała (25%), ryż (12%), cebula (12%), sól, pieprz, oregano (1%)) Sos pomidorowy (100 g: pomidory z puszki (70%), woda (22%), mąka pszenna typ 500 (8%). Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zmiksowana zupa jarzynowa (600 ml: bulion drobiowy (50%), ryż (18%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), udko z kurczaka (15%))
POD WIE- CZOR EK	Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	

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 (40 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%))	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 (40 g) Jajka gotowane (2 szt. - 120 g) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Zmiksowana zupa jarzynowa (600 ml: bulion drobiowy (50%), ryż (18%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), udko z kurczaka (15%))
	Wartość energetyczna: 2201 kcal Białko: 94,5 g, tłuszcz: 62,5 g, węglowodany: 323,6 błonnik: 28,1 g, cukry proste 66,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g, sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 2330 kcal Białko: 95,2 g, tłuszcz: 74,6 g, węglowodany: 327,1 g, błonnik: 32,4 g, cukry proste: 58,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,9 g, sól: 3,0 g	Wartość energetyczna: 2062 kcal Białko: 85 g, tłuszcz: 60,8 g, węglowodany: 296,8 g, błonnik: 13,1 g, cukry proste 39,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,6 g, sól: 1,5 g

14.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIĄŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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 (40 g) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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) 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%))	Chleb żytni razowy (105 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (40 g) Wędlina drobiowa (75 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	Gruszka (130 g)	Banan (120 g)	Gruszka (130 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
OBIAD	Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szcaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Gołąbki (200 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (50%), kapusta biała (25%), ryż (12%), cebula (12%), sól, pieprz, oregano (1%)) Sos pomidorowy (100 g: pomidory z puszki (67%, woda (20%), śmietana 12% tł (zaw. mleko; 8%), mąka pszenna typ 500 (5%). Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) 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%)) Kotlet mięsno-ryżowy (150 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (67%), ryż (17%), jajko (8%), kasza manna (z pszenicy, 7%) sól, pieprz, oregano (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szcaw (16%), marchew, pietruszka, seler, por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Gołąbki (200 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (50%), kapusta biała (25%), ryż (12%), cebula (12%), sól, pieprz, oregano (1%)) Sos pomidorowy (100 g: pomidory z puszki (67%, woda (20%), śmietana 12% tł (zaw. mleko; 8%), mąka pszenna typ 500 (5%). Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) Woda (200 g)
PODWIE-CZOREK	Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	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) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)	Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)	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)

	Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Rzodkiewka (20 g) Twarożek z koperkiem (10 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%))	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%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Rzodkiewka (20 g) Twarożek z koperkiem (100 g: twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (75%), jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (24%), koperek (0,5%), pieprz (0,5%)) Wędlina drobiowa (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: 2180 kcal Białko: 91,8 g, tłuszcz: 61,7 g, węglowodany: 316,2 g błonnik: 35,1 g, cukry proste 67,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g, sól: 3,7 g	Wartość energetyczna: 2226kcal Białko: 96g, tłuszcz: 65,5 g, węglowodany: 322,3 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 68,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe:27,8 g, sól: 3,8 g	Wartość energetyczna: 2377 kcal Białko: 147,4 g, tłuszcz: 71,1 g, węglowodany: 298,9 g, błonnik: 41,6 g, cukry proste 62,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,1 g, sól: 4,9 g

14.12.24	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (13,5%))
	Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, 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) Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, 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) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól)
	Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (20 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)	Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (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)	Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (40 g) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu)
	Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)	Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy)
	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIAD A- NIE	Gruszka (65 g)	Gruszka (130 g)	Gruszka (130 g)
OBIAD	Zupa szczawiowa (200 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler , por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))	Zupa szczawiowa (200 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler , por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))	Zupa szczawiowa (400 g: bulion drobiowy (45%), ziemniaki (25%), szczaw (16%), marchew, pietruszka, seler , por (8%), śmietana 12% tł. (3,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), mąka pszenna typ 500 (1,5%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%))
	Gołąbki (100 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (50%), kapusta biała (25%), ryż (12%), cebula (12%), sól, pieprz, oregano (1%))	Gołąbki (200 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (50%), kapusta biała (25%), ryż (12%), cebula (12%), sól, pieprz, oregano (1%))	Gołąbki (200 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (50%), kapusta biała (25%), ryż (12%), cebula (12%), sól, pieprz, oregano (1%))
	Sos pomidorowy (50 g: pomidory z puszki (67%, woda (20%), śmietana 12% tł (zaw. mleko ; 8%), mąka pszenna typ 500 (5%).	Sos pomidorowy (100 g: pomidory z puszki (67%, woda (20%), śmietana 12% tł (zaw. mleko ; 8%), mąka pszenna typ 500 (5%).	Sos pomidorowy (100 g: pomidory z puszki (67%, woda (20%), śmietana 12% tł (zaw. mleko ; 8%), mąka pszenna typ 500 (5%).
	Ziemniaki gotowane (125 g)	Ziemniaki gotowane (125 g)	Ziemniaki gotowane (250 g)
	Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))	Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))	Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%))
	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%))

POD- WIE- CZO- REK	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	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 (10 g) Ogórek (20 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%)) 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 (40 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%)) 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 (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 (40 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%))
	Wartość energetyczna: 1068 kcal Białko: 39,6 g, tłuszcz: 41,3 g, węglowodany: 141g, błonnik: 15,6 g, cukry proste 32,5 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 18,1 g, sól: 1,3 g	Wartość energetyczna: 1406 kcal Białko: 55,1 g, tłuszcz: 46,1 g, węglowodany: 201,8 g, błonnik: 21,4 g, cukry proste 45,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,9 g, sól: 1,9 g	Wartość energetyczna: 2180 kcal Białko: 91,8 g, tłuszcz: 61,7 g, węglowodany: 316,2 g błonnik: 35,1 g, cukry proste 67,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 28,4 g, sól: 3,7 g

14.12.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Płatki owsiane gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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 (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) 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 owsiane gotowane na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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) 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%))	Płatki owsiane gotowane na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), płatki owsiane (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) 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%))
2 ŚNIADANIE	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 lauowy (1%)) Kotlet mięsno-ryżowy (75 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (67%), ryż (17%), jajko (8%), kasza manna (z pszenicy, 7%) sól, pieprz, oregano (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Bukiet warzyw gotowanych (50 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) 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 lauowy (1%)) Kotlet mięsno-ryżowy (200 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (67%), ryż (17%), jajko (8%), kasza manna (z pszenicy, 7%) sól, pieprz, oregano (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) 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 lauowy (1%)) Kotlet mięsno-ryżowy (200 g: mięso mielone z łopatki wieprzowej (67%), ryż (17%), jajko (8%), kasza manna (z pszenicy, 7%) sól, pieprz, oregano (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Bukiet warzyw gotowanych (100 g: marchew (34%), kalafior (33%), brokuł (33%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
PODWIECZOREK	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	Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g)	Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 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 (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%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	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%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 1064 kcal Białko: 41,9 g, tłuszcz: 40,6 g, węglowodany: 144,5 g, błonnik: 12,6 g, cukry proste 37,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,8 g, sól: 1,8 g	Wartość energetyczna: 1564 kcal Białko: 59,9 g, tłuszcz: 47,4 g, węglowodany: 238 g, błonnik: 18,1 g, cukry proste 52,2 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,2 g, sól: 2,4 g	Wartość energetyczna: 2226kcal Białko: 96g, tłuszcz: 65,5 g, węglowodany: 322,3 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 68,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe:27,8 g, sól: 3,8 g

W żywieniu pacjentów nie wykorzystuje się produktów głęboko mrożonych.

W uzasadnionych przypadkach dopuszcza się wymianę zaplanowanych w jadłospisie produktów na produkty równoważne pod względem energetycznym i wartości odżywczych.

UWAGA: w wyniku przypadkowych i niezamierzonych czynności, w potrawach mogą znajdować się śladowe ilości alergenów: zbóż zawierających gluten, skorupiaków, jaj, ryb, orzeszków ziemnych, soi, mleka, orzechów, selera, gorczycy, sezamu, dwutlenku siarki, tūbinu, mięczaków.

Wszelkie pytania i uwagi prosimy kierować do dietetyka szpitalnego pod adresem: kwojcik@szpital-swinoujscie.pl