

10.03.25	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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, 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%))	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%))	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%)) Woda (200 g)	
	POD- WIE- CZO- REK	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól)
	KOLACJA	Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Margaryna Delma (15 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%) Pomidor bez skóry (40 g) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż brązowy (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
			Wartość energetyczna: 2211 kcal Białko: 97 g, tłuszcz: 59,5 g, węglowodany: 337,1 g, błonnik: 39 g, cukry proste 86,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26,4 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2222 kcal Białko: 95,2g, tłuszcz: 50,7 g, węglowodany: 358,3 g, błonnik: 29 g, cukry proste 72,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23 g, sól: 2,5 g	Wartość energetyczna: 2245 kcal Białko: 95,3 g, tłuszcz: 49,2 g, węglowodany: 348,4 g, błonnik: 30 g, cukry proste 65,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 18,7 g, sól: 2,6 g

10.03.25	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKOBIAŁKOWA	DIETA PAPKOWATA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%)) Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%)) Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (15 g) Pomidor bez skóry (40 g) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Kasza manna na mleku (350 g: mleko 2% tł.(73%), kasza manna (17%), dżem (7%: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy), masło extra (3%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIA-DANIE	Banan (120 g)	Banan (120 g)	Zmiksowany twarożek z koperkiem i pomidorem (190 g: pomidor bez skóry (42%), twaróg półtłusty: mleko, kultury bakterii mlekowych (40%); jogurt naturalny: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych (10%), koperek (1%))
OBIAD	Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%)) Kasza jęczmienna perłowa gotowana (150 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%)) Kasza jęczmienna perłowa gotowana (150 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zmiksowana zupa ryżowa (600 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Chleb namoczony w mleku (330 g: mleko 2% . tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))

PODWIE- CZOREK	Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	Wafle ryżowe (30 g: ryż brązowy 100%)	Mus owocowy (100 g: przeciery z: bananów (66%) i jabłek (34%), witamina C)
KOLACJA	Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Ryż zapiekany z jabłkiem (300g; mleko 2% tł. (40%), jabłko (33%), ryż biały (16%), jogurt (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych), cynamon (1%) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Zmiksowana zupa ryżowa (600 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2287kcal Białko: 113,8 g, tłuszcz: 60,6 g, węglowodany: 338,` g, błonnik: 33,2 g, cukry proste 72,7 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 23,5 g, sól: 2,3 g	Wartość energetyczna: 2161 kcal Białko: 63,2 g, tłuszcz: 71,2 g, węglowodany: 340,1 g, błonnik: 33,5g, cukry proste 70,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 20,6 g, sól: 1,6 g	Wartość energetyczna: 2023 kcal Białko: 102,7 g, tłuszcz: 60,5 g, węglowodany: 280 g, błonnik: 23,9 g, cukry proste 63,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19 g, sól: 2,5 g

10.03.25	DIETA WEGETARIAŃSKA	DIETA BEZMLECZNA	DIETA PŁYNNA
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%)) Chleb żytni razowy (70 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (50 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Kasza manna na mleku (300 g: napój sojowy (86,5%: woda, obulszczzone ziarno soi (6,4%), regulator kwasowości (fosforan potasu, fosforan dipotasu), węglan wapnia*, maltodekstryna, stabilizator (guma gellan), witaminy* (B2, B12, D2), kasza manna z pszenicy (13,5%)) Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Margaryna Delma (20 g: woda, oleje roślinne (rzepakowy, palmowy, słonecznikowy, w zmiennych proporcjach), sól, emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), witaminy (a, b1, b2, b6, b12, d) , regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromaty, barwniki (karoteny), zawartość tłuszczu 39%) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Wędlina drobiowa (50 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Kasza manna na mleku (500 ml: mleko 2% tł. (72%), kasza manna (24%), masło extra (2%), cukier (2%)
2 ŚNIA D A N I E	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

10.03.25	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA LEKKOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIAŻY 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)

OBIAŁ	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%))	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 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%)) Woda (200 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) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
	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		

10.03.25	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 1-3	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 4-9	DIETA PODSTAWOWA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%)) Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (20 g) Ogórek (10 g) Papryka (10 g) Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%)) Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%)) Chleb żytni razowy (35 g: mąka żytnia typ 2000 (38,2%), woda, mąka pszenna typ 750 (17,4%), mąka żytnia typ 720 (13,9%), ziarna słonecznika (2,1%), len nasiona, płatki owsiane, drożdże, sól) Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) Ogórek (20 g) Papryka (20 g) Ser żółty (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIA-DANIE	Banan (65 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g)
OBIAD	Zupa grochowa (200 g: bulion drobiowy (60%), marchew, pietruszka, seler, por (17%), ziemniaki (12,5%), groch łuskany (7,5%), mąka pszenna typ 500 (2%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy, słodka papryka w proszku (1%)) Pulpety w sosie koperkowym (100 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%)) Kasza jęczmienna perłowa gotowana (75 g) Surówka z kapusty pekińskiej (50 g: kapusta pekińska (50%), marchew (25%), papryka (20%), olej rzepakowy (2,5%), sok z cytryny (2,5%)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	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%)) 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 (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%))

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

10.03.25	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 1-3	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 4-9	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI 10-18
ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%)) Chleb pszenny (25 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (40 g) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Dżem (15 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Kasza manna na mleku (150 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%)) Chleb pszenny (75 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))	Kasza manna na mleku (300 g: mleko 2% tł. (86,5%), kasza manna z pszenicy (13,5%)) Chleb pszenny (100 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor bez skóry (80 g) Ser żółty o obniżonej zawartości tłuszczu (25 g: mleko pasteryzowane, białka mleka, sól, chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka, annato) Wędlina drobiowa (25 g: mięso z piersi kurczaka, woda, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy i ekstrakty przypraw, aromaty, przeciwutleniacz: kwas askorbinowy, substancja konserwująca: azotyn sodu) Dżem (25 g: brzoskwinie, woda, cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, substancja żelująca-pektyna, substancja zagęszczająca-guma guar, regulatory kwasowości-kwas cytrynowy i cytrynian trisodowy) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
2 ŚNIA-DANIE	Banan (60 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g)
OBIAD	Zupa ryżowa (200 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pulpety w sosie koperkowym (100 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%)) Kasza jęczmienna perłowa gotowana (75 g) Pomidory z jogurtem (50 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ryżowa (200 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%)) Kasza jęczmienna perłowa gotowana (75 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Zupa ryżowa (400 g: bulion drobiowy (60%), ryż biały (13%), marchew, pietruszka, seler, por (25%), koperek (1%), sól, pieprz ziele angielskie, liść laurowy (1%)) Pulpety w sosie koperkowym (200 g: mięso mielone z indyka (50%), woda (25%), śmietana 12% tł. (10%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii), jajko kurze (6%), mąka pszenna typ 500 (5%), koperek (2,5%), słodka papryka, sól, pieprz (1,5%)) Kasza jęczmienna perłowa gotowana (150 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor (80%), jogurt (20%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))

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