

12.01.24	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 (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 (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. 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) 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. 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%))	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 (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 (25 g: mleko, sól, chlorek wapnia, karoteny) 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	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%))	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)	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%))	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%))	Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Ziemniaki gotowane (250 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych)) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Ziemniaki gotowane (250 g) Surówka z kapusty kiszzonej (100 g: kapusta kiszona (50%), jabłko (20%), marchew (15%), olej rzepakowy (10%), cebula (5%)) Woda (200 g)
POD- WIE- CZO- REK	Mandarynka (130 g)	Banan (120 g)	Banan (120 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Mandarynka (65 g) 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 (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) 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%))	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%),) 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) 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. 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%),) 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 (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. 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%),) 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: 2079 kcal Białko: 93,5 g, tłuszcz: 64,2 g, węglowodany: 290,6 g, błonnik: 31,3 g, cukry proste 78,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2050 kcal Białko: 105 g, tłuszcz: 49,6 g, węglowodany: 305,6 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 21,2 g, sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2100 kcal Białko: 110,2 g, tłuszcz: 49,7 g, węglowodany: 312,8 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 95,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 16,7 g, sól: 2,9 g	Wartość energetyczna: 2048 kcal Białko: 98 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany: 262,5 g, błonnik: 32,6 g, cukry proste 67,8 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,9 g, sól: 3,5 g

12.01.24	DIETA ŁATWOSTRAWNA BOGATOBIAŁKOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA NISKO BIAŁKOWA	DIETA P APKOWATA
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 ŚNIA DA- NIE	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 g)	Chleb namoczony w mleku (220 g: mleko 2%. tł (55%), chleb pszenny (45%: mąka pszenna typ 750, woda, mąka żytnia typ 720, drożdże, sól)
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 duszony (100 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych) 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 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 jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Barszcz czerwony zmiksowany (450 g: bulion drobiowy (44%), buraki (15%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), śmietana 12% tł (5,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii). olej rzepakowy (2,5%), kaszka ryżowa (2%: mąka ryżowa 100%),, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%) Filet rybny duszony zmielony (150 g: filet z mintaja (94%), olej rzepakowy (3,5%), sól, pieprz, koperek (3,5%)) Ziemniaki puree (415 g: ziemniaki gotowane (90%), mleko 2% tł. (6%), masło extra (6%)) Pomidory zmiksowane z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
PODWIE- CZOREK	Banan (120 g) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)	Banan (120 g)	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) 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%),) 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%))	Barszcz czerwony zmiśowany (450 g: bulion drobiowy (44%), buraki (15%), ziemniaki (15%), marchew, pietruszka, seler, por (15%), śmietana 12% tł (5,5%: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii). olej rzepakowy (2,5%), kaszka ryżowa (2%: mąka ryżowa 100%),, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy (1%) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2160 kcal Białko: 122 g, tłuszcz: 51,6 g, węglowodany: 311,6 g, błonnik: 30,1 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 22,2 g, sól: 2,8 g	Wartość energetyczna: 2079 kcal Białko: 70,5 g, tłuszcz: 70,1 g, węglowodany: 308,7 g, błonnik: 30,2 g, cukry proste 89,9 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 26 g, sól: 1,9 g	Wartość energetyczna: 2072 kcal Białko: 84,4 g, tłuszcz: 67,5 g, węglowodany: 273,7 g, błonnik: 27,1 g, cukry proste 70,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 27,3 g, sól: 2,0 g

12.01.24	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W CIAŻY I LAKTACJI
ŚNIADANIE	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 (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 (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 (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) 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%))	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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę) 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%))
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	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%))	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) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych))	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%))

	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))	Woda (200 g)
PODWIE- CZOREK	Mandarynka (130 g) Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Banan (120 g)	Sok pomidorowy (200 g: sok pomidorowy odtworzony z zagęszczonego soku pomidorowego, sól) Skyr naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus)
KOLACJA	Chleb pszenny (50 g: mąka pszenna typ 750 (59,7%), woda, mąka żytnia typ 720 (14,9%), drożdże, sól) Masło extra (10 g) Pomidor (40 g) 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%),) 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 (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%),) 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) 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) Serek wiejski o obniżonej zawartości tłuszczu (150 g: twaróg ziarnisty, śmietanka pasteryzowana, białka mleka , sól) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej, cytryna) Herbata z cytryną (250 g: napar herbaty czarnej (98%), cytryna (2%))
	Wartość energetyczna: 2207 kcal Białko: 103,3 g, tłuszcz: 70,3 g, węglowodany: 298,9 g, błonnik: 31,3 g, cukry proste 78,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 28,2 g, sól: 3,2 g	Wartość energetyczna: 2227 kcal Białko: 115,5 g, tłuszcz: 64,4 g, węglowodany: 305 g, błonnik: 29,6 g, cukry proste 79,4 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 29,6 g, sól: 3,0 g	Wartość energetyczna: 2167 kcal Białko: 142 g, tłuszcz: 59 g, węglowodany: 272,5 g, błonnik: 35,3 g, cukry proste 58,1 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 19,7 g, sól: 5,2 g

12.01.24	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 (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%))	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 (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. Może zawierać gorczycę, pochodne mleka - w tym laktozę) 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 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 (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 (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%))
2 ŚNIA-DANIE	Jabłko (85g)	Jabłko (170 g)	Jabłko (170 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 kiszonej (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 kiszonej (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 kiszonej (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	Mandarynka (65 g)	Mandarynka (130 g)	Mandarynka (130 g)
KOLACJA	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%))	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. 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%) 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. 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%) 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: 43,8 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: 2079 kcal Białko: 93,5 g, tłuszcz: 64,2 g, węglowodany: 290,6 g, błonnik: 31,3 g, cukry proste 78,6 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 24,7 g, sól: 2,9 g

12.01.24	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. 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 (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%))
2 ŚNIA-DANIE	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Jabłko pieczone (170 g)	Jabłko pieczone (170 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 duszony (50 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Pomidory z jogurtem (50 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych) 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 duszony (100 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (125 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych) 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 duszony (100 g: filet z mintaja (98%), olej rzepakowy (1%), sól, pieprz, koperek (1%)) Ziemniaki gotowane (250 g) Pomidory z jogurtem (100 g: pomidor bez skóry (80%), jogurt naturalny (20%: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych) Kompot (200 g: woda (80%), mieszanka owoców leśnych (20%))
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny (150 g: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych)	Banan (120 g)	Banan (120 g)

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 (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. 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%) 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 (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%) 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 47 g, nasycone kwasy tłuszczowe:14,6 g, sól: 0,8 g	Wartość energetyczna: 1479 kcal Białko: 79,1, tłuszcz: 39,9 g, węglowodany: 209,8 g, błonnik: 13,2 g, cukry proste 71,3 g, nasycone kwasy tłuszczowe: 17,5 g, sól: 1,7 g