

Jadłospis Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

(D03) 26.05-04.06.2026

📅 26.05.2026 wtorek

Śniadanie

Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane**

Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Szynkowa dębowa drobiowa (pieprzowa) 50 g

Składniki: mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu

Banan 120 g

Obiad

Zupa z soczewicą na ryżu mieszanym gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 76 g marchew, 25 g ryż biały, 22 g cebula, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 15 g passata pomidorowa (pomidory, sól morską.), 15 g ryż brązowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g liść laurowy, 0.23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki)), 0.1 g ziele angielskie, 0.1 g lubczyk suszony

Mięso z ud kurczaka duszone 80 g

Składniki: 100 ml woda, 100 g udko trybowane bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

Surówka z gotowanego buraka, jabłka i ogórka kiszzonego na zimno 250 g

Składniki: 250 g burak, 64 g jabłko, 40 g ogórek kiszony (ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), substancja konserwująca e 202.), 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

Kolacja

Makaron durum gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%)

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Jajecznica ze szczypiorkiem przygotowana na suchej patelni 100 g

Składniki: 113 g **jaja** kurze całe, 5 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d)), 1 g szczypiorek

Salata zielona 50 g

Składniki: 50 g sałata

Przekąska

Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	2167 kcal	Białko:	97,8 g	Tłuszcz:	58,9 g	w tym kw. tł. nasycone:	15,7 g
Węglowodany:	305,6 g	w tym cukry:	92,69 g	Błonnik:	25,5 g	Sód/sól:	3472,7 mg/8,7 g

📅 27.05.2026 Środa

Śniadanie

Mieszany ryż brązowy i paraboliczny gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 15 g ryż biały, 10 g ryż brązowy

Kakao gotowane 250 g

Składniki: 240 ml woda, 15 g kakao 16%, proszek, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Twarożek 90 g

Składniki: 70 g twaróg półtłusty krajanka (**mleko**, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego), 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Rzodkiewka 100 g

Obiad

Krupnik na kaszy jęczmiennej gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,5 g liść laurowy, 0,1 g ziele angielskie, 0,1 g lubczyk suszony

Schab smażony w jajku 100 g

Składniki: 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 28 g **jaja** kurze całe, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

Surówka z selera na surowo 120 g

Składniki: 138 g **seler** korzeniowy, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1,5 g sól biała

Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

Kolacja

Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane**

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Polędwica drobiowa 50 g

Składniki: woda, filet z kurczaka 36 %, skrobia, skórki wieprzowe 5 %, białko **sojowe**, sól, białko wieprzowe, substancje zagęszczające (karagen, koniak), maltodekstryna, glukoza, stabilizatory (trifosforany, octany sodu), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)

Sałatka jarzynowa (gotowane i surowe warzywa) łatwostrawna na jogurcie 100 g

Składniki: 37 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g ogórek kiszony (ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), substancja konserwująca e 202.), 17 g **jaja** kurze całe, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 14 g **seler** korzeniowy, 13 g jabłko, 13 g pietruszka, korzeń, 10 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól)

Przekąska

Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	2142 kcal	Białko:	103,3 g	Tłuszcz:	54,9 g	w tym kw. tł. nasycone:	17 g
Węglowodany:	296,3 g	w tym cukry:	59,25 g	Błonnik:	30 g	Sód/sól:	3378,2 mg/8,3 g

Śniadanie

Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane****Kawa zbożowa z mlekiem gotowana** 250 gSkładniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Półdzwiczanka z warzywami** 50 gSkładniki: mięso wieprzowe (31%), woda, warzywa w zmiennych proporcjach 13 % [papyrka, marchew, ogórek, sól, ocet, cukier], skórki z kurczaka, skrobia, pieczarki konserwowe 2,4 % [pieczarki, sól, ocet, cukier], sól, maltodekstryna, substancje zagęszczające: e407, e412; stabilizator: e451; błonnik **pszenny** bezglutenowy, regulator kwasowości: e331; wzmacniacz smaku: e621; aromaty (zawierają **mleko**, soję), glukoza, białko **sojowe**, białko wieprzowe, przeciwutleniacze: e300, e301; barwnik: e120; substancja konserwująca: e250**Pomidor** 100 g

Obiad

Zupa selerowa z ziemniakami gotowana 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 138 g **seler** korzeniowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,5 g ziele angielskie, 0,1 g liść laurowy, 0,1 g lubczyk suszony**Łazanki z makaronem durum duszone** 350 gSkładniki: 200 ml woda, 100 g kapusta kiszona (kapusta biała, woda, marchew, sól, substancja konserwująca e 202.), 86 g wieprzowina szynka surowa, 80 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%), 34 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała**Herbata owocowa gotowana** 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

Surówka z marchewki i jabłka na surowo 150 g

Składniki: 151 g marchew, 38 g jabłko, 10 g olej rzepakowy

Kolacja

Kasza jęczmienna gotowana na mleku 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g kasza **jęczmienna**, perlowa**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Pasta z tuńczyka i jajka** 55 gSkładniki: 30 g **tuńczyk** w oleju (**ryba**), 28 g **jaja** kurze całe**Ogórki konserwowe** 100 gSkładniki: ogórki 60%, koper, ziele angielskie, liść laurowy, **gorczyca**, woda, ocet, cukier, sól.

Przekąska

Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 gSkładniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	2094 kcal	Białko:	87,4 g	Tłuszcz:	57,9 g	w tym kw. tł. nasycone:	14,5 g
Węglowodany:	295,1 g	w tym cukry:	63,79 g	Błonnik:	25,7 g	Sód/sól:	3641,3 mg/9,1 g

📅 29.05.2026 piątek

Śniadanie

Makaron durum gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%)

Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Ser mozzarella 60 g

Składniki: **mleko**, sól, kwas: kwas cytrynowy.

Pomidor 150 g

Jabłko 260 g

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem mieszanym gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 22 g cebula, 20 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g ryż brązowy, 5 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,5 g ziele angielskie, 0,1 g liść laurowy, 0,1 g łubczyk suszony

Jajko sadzone z dwóch stron smażone 50 g

Składniki: 56 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

Mizeria z ogórków na jogurcie na surowo 120 g

Składniki: 128 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1,5 g sól biała

Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

Kolacja

Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane**

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Twarożek 90 g

Składniki: 70 g twaróg półtłusty krajanka (**mleko**, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego), 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Salata zielona 70 g

Składniki: 70 g sałata

Przekąska

Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	2070 kcal	Białko:	84,7 g	Tłuszcz:	52,5 g	w tym kw. tł. nasycone:	20,1 g
Węglowodany:	304,8 g	w tym cukry:	82,44 g	Błonnik:	25,1 g	Sód/sól:	2702 mg/6,6 g

📅 30.05.2026 sobota

Śniadanie

Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane**

Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Ser żółty 50 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna

Ogórek 100 g

Obiad

Krem z białych warzyw gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 85 g ziemniaki, 69 g **seler** korzeniowy, 65 g pietruszka, korzeń, 41 g kalafior, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g olej rzepakowy, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,5 g ziele angielskie, 0,1 g liść laurowy, 0,1 g lubczyk suszony

Ryba pieczona bez oleju 100 g

Składniki: 120 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0,1 g tymianek

Surówka z marchewki i pora na surowo 170 g

Składniki: 150 g marchew, 71 g por, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1,5 g sól biała

Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

Kolacja

Mieszany ryż brązowy i paraboliczny gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 15 g ryż biały, 10 g ryż brązowy

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Polędwica drobiowa z majerankiem 50 g

Składniki: woda, filet z kurczaka 40%, skrobia, skórki wieprzowe 5%, mięso wieprzowe 2%, białko **sojowe**, sól, stabilizatory (e451, e262), substancje zagęszczające (e407, e425), wzmacniacz smaku (e621), glukoza, maltodekstryna, aromaty, przeciwutleniacz (e316), majeranek 0,15%, substancja konserwująca (e250)

Salata 60 g

Przekąska

Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	1976 kcal	Białko:	89,8 g	Tłuszcz:	65,2 g	w tym kw. tł. nasycone:	20 g
Węglowodany:	249,5 g	w tym cukry:	56,82 g	Błonnik:	25,2 g	Sód/sól:	3388,8 mg/8,5 g

📅 31.05.2026 niedziela

Śniadanie

Kasza jęczmienna gotowana na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g kasza **jęczmienna**, perlowa

Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Paprykarz 50 g

Składniki: 40% mięso **ryb** rozdrobnione [szprot (spratus spratus), **łosoś** (salmo salar)], woda, koncentrat pomidorowy, cebula, 8% ryż, sól, papryka ostra, ekstrakt papryki. (**ryba**)

Banan 120 g

Obiad

Rosół z makaronem durum gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 40 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%), 14 g **seler** korzeniowy, 14 g por, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,5 g ziele angielskie, 0,5 g kurkuma, 0,1 g liść laurowy, 0,1 g lubczyk suszony

Potrawka z kurczaka gotowana 100 g

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 100 ml woda, 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała, 0,1 g przyprawa do kurczaka (sól, papryka słodka mielona, glutaminian monosodowy e621, wzmacniacz smaku, czosnek granulowany/składnik zawiera dwutlenek siarki/curry-kmin rzymski, koper włoski, kozieradka, **gorczyca**, kolendra, chilli, kurkuma, liść laurowy, czosnek, goździki, anyż, sól/chilli, imbir mielony, pieprz czarny mielony, cebula mielona, majeranek, bazylija, lubczyk liść)

Surówka z czerwonej kapusty na surowo 150 g

Składniki: 122 g kapusta czerwona, 38 g jabłko, 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1,5 g sól biała

Surówka z pomidorów i ciecierzycy na surowo 180 g

Składniki: 104 g pomidor, 25 g ciecierzycy, nasiona suche, 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

Kolacja

Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane**

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Kiełbasa żywiecka 50 g

Składniki: mięso wieprzowe (69%), woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinny: bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: e451, e450, e452, substancja zagęszczająca : e407, emulgatory: e471, e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze: e301, e316, glukoza, wzmacniacz smaku: e62, przyprawy (zawierają **gorczyce**), aromaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą), substancja konserwująca e250.

Salata zielona 50 g

Składniki: 50 g sałata

Przekąska

Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	2176 kcal	Białko:	85,1 g	Tłuszcz:	62,3 g	w tym kw. tł. nasycone:	15,9 g
Węglowodany:	307,8 g	w tym cukry:	86,3 g	Błonnik:	26,6 g	Sód/sól:	3286,1 mg/8,1 g

📅 01.06.2026 poniedziałek

Śniadanie

Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane**

Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Pasta jajeczna 70 g

Składniki: 56 g **jaja** kurze całe, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)

Rzodkiewka 120 g

Obiad

Krupnik na ryżu mieszanym gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 22 g cebula, 20 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g ryż brązowy, 1 g natka pietruszki, 1 g koperek, 0.5 g sól biała, 0.5 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie, 0.1 g lubczyk suszony

Klops pieczony bez oleju 100 g

Składniki: 100 ml woda, 75 g wieprzowina szynka surowa, 22 g cebula, 17 g **jaja** kurze całe, 10 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 5 g skrobia ziemniaczana, 1 g sól biała, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie

Sos musztardowy gotowany 100 g

Składniki: 100 ml woda, 10 g musztarda (woda, **gorczyca**, ocet spirytusowy, cukier, sól, przyprawy, naturalny aromat), 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

Surówka z ogórków konserwowych na surowo 150 g

Składniki: 100 g ogórki konserwowe (ogórki 60%, koper, ziele angielskie, liść laurowy, **gorczyca**, woda, ocet, cukier, sól.), 38 g marchew, 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

Kolacja

Makaron durum gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%)

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Ser żółty 20 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, sól spożywcza, stabilizator: chlorek wapnia, kultury bakterii mlekowych, podpuszczka mikrobiologiczna

Polędwica drobiowa 50 g

Składniki: woda, filet z kurczaka 36 %, skrobia, skórki wieprzowe 5 %, białko **sojowe**, sól, białko wieprzowe, substancje zagęszczające (karagen, koniak), maltodekstryna, glukoza, stabilizatory (trifosforany, octany sodu), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)

Sałatka jarzynowa (gotowane i surowe warzywa) łatwostrawna na jogurcie 100 g

Składniki: 37 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g ogórek kiszony (ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), substancja konserwująca e 202.), 17 g **jaja** kurze całe, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 14 g **seler** korzeniowy, 13 g jabłko, 13 g pietruszka, korzeń, 10 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól)

Przekąska

Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	2041 kcal	Białko:	90,6 g	Tłuszcz:	47,5 g	w tym kw. tł. nasycone:	17,5 g
Węglowodany:	303,5 g	w tym cukry:	64,77 g	Błonnik:	25,1 g	Sód/sól:	3972,2 mg/9,8 g

Śniadanie

Mieszany ryż brązowy i paraboliczny gotowany na mleku 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 15 g ryż biały, 10 g ryż brązowy**Kawa zbożowa z mlekiem gotowana** 250 gSkładniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Szynkowa dębowa drobiowa (pieprzowa)** 50 g

Składniki: mięso z kurczaka 82%, woda, sól, aromaty, cukier, stabilizatory: difosforan disodowy, trifosforan pentasodowy, polifosforan sodu, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu

Salata zielona 50 g

Składniki: 50 g sałata

Obiad

Zupa fasolowa z makaronem durum gotowana 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 40 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%), 22 g cebula, 20 g fasola biała, nasiona suche, 14 g **seler** korzeniowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 0.23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki)), 0.2 g majeranek, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony**Bitki z kurczaka z marchewką duszone** 150 gSkładniki: 200 ml woda, 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 63 g marchew, 34 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała, 0.1 g zioła prowansalskie**Surówka z selera i jabłka na surowo** 170 gSkładniki: 166 g **seler** korzeniowy, 38 g jabłko, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy**Ziemniaki gotowane** 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

Kolacja

Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane****Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Twarożek** 90 gSkładniki: 70 g twaróg półtłusty krajanka (**mleko**, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego), 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)**Pomidor** 100 g

Przekąska

Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 gSkładniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	2057 kcal	Białko:	102,6 g	Tłuszcz:	47,2 g	w tym kw. tł. nasycone:	13,2 g
Węglowodany:	293,8 g	w tym cukry:	65,77 g	Błonnik:	30,1 g	Sód/sól:	3077,9 mg/7,6 g

Śniadanie

Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane****Kawa zbożowa z mlekiem gotowana** 250 gSkładniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Dip z soczewicy** 100 g

Składniki: 40 g soczewica czerwona, nasiona suche, 5 g olej rzepakowy, 0.23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki)), 0.2 g kurkuma

Salata 50 g

Obiad

Zupa ogórkowa z ziemniakami gotowana 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 40 g ogórek kiszony (ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), substancja konserwująca e 202.), 22 g cebula, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony**Kurczak tikka masala pieczony bez oleju** 100 gSkładniki: 100 ml woda, 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 50 g passata pomidorowa (pomidory, sól morską.), 30 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0.23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki)), 0.2 g imbir suszony mielony, 0.2 g papryka słodka, 0.2 g papryka ostra, 0.2 g cynamon, 0.1 g przyprawa garam masala (kmin rzymski, pieprz czarny, nasiona kolendry 9%, goździki, gałka muszkatołowa 4%, kardamon, cynamon, chilli, liść laurowy)**Surówka z kapusty pekińskiej na surowo** 150 gSkładniki: 73 g kapusta pekińska, 38 g marchew, 22 g cebula, 20 g ogórek kiszony (ogórek, zalewa (woda, sól, przyprawy), substancja konserwująca e 202.), 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 5 g olej rzepakowy**Ryż mieszany gotowany** 200 g

Składniki: 50 g ryż biały, 30 g ryż brązowy, 0.5 g sól biała

Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

Kolacja

Kasza jęczmienna gotowana na mleku 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g kasza **jęczmienna**, perłowa**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 gSkładniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))**Pasta z miruny gotowana** 60 gSkładniki: 80 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 5 g olej rzepakowy**Jabłko** 100 g

Przekąska

Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 gSkładniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	2175 kcal	Białko:	99,6 g	Tłuszcz:	55,1 g	w tym kw. tł. nasycone:	11,6 g
Węglowodany:	311,4 g	w tym cukry:	63,21 g	Błonnik:	29 g	Sód/sól:	2724,3 mg/6,6 g

Śniadanie

Makaron durum gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%)

Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Jajko gotowane 50 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe

Salata 50 g

Obiad

Barszcz biały z tłuczonymi ziemniakami gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 25 g barszcz biały **pszenno-żytni** (woda, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, czosnek, przyprawy, substancja konserwująca: sorbinian potasu), 22 g cebula, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 0.23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki)), 0.2 g majeranek, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony

Szynka duszona 80 g

Składniki: 107 g wieprzowina szynka surowa, 100 ml woda, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

Kalafior gotowany 80 g

Składniki: 138 g kalafior

Kasza bulgur gotowana 200 g

Składniki: 80 g kasza bulgur (**pszenica**), 0.5 g sól biała

Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (suszy z owoców z aronii 57,5%, kwiat hibiskusa 15%, owoc czarnej porzeczki, owoc jabłka 4%, owoc maliny 4%, aromaty, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, owoc dzikiej róży 1%, skórka pomarańczy.)

Kolacja

Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane**

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 30 g chleb graham (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny, mąka grahamka), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Kiełbasa żywiecka 50 g

Składniki: mięso wieprzowe (69%), woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne: bambusowy, **pszenny** bezglutenowy, **sojowy**, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka **sojowego**, stabilizatory: e451, e450, e452, substancja zagęszczająca : e407, emulgatory: e471, e472c, regulator kwasowości e508, przeciwutleniacze: e301, e316, glukoza, wzmacniacz smaku: e62, przyprawy (zawierają **gorczycę**), aromaaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą), substancja konserwująca e250.

Pomidor 150 g

Przekąska

Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z malinami i daktylami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, sok bananowy z zagęszczonego soku z bananów, przecier bananowy, jogurt naturalny 4% (alergen - **mleko**), przecier malinowy 2,4%, sok malinowy z zagęszczonego soku z malin 1,8%, przecier z daktyli 0,5%, aromat, witaminy: c, d, b6.

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Energia:	1953 kcal	Białko:	90,8 g	Tłuszcz:	52,3 g	w tym kw. tł. nasycone:	16,2 g
Węglowodany:	269,6 g	w tym cukry:	51,7 g	Błonnik:	28 g	Sód/sól:	2822,3 mg/7 g