

## Jadłospis Dieta łatwostrawna (D02) 26.05-04.06.2026

📅 26.05.2026 wtorek

## Śniadanie

**Płatki owsiane (błyskawiczne) 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%), cykoria, 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

**Banan** 120 g

## Obiad

**Krupnik na ryżu parabolicznym gotowany** 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 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**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

**Buraczki gotowane** 100 gSkładniki: 188 g burak, 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)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500**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.)

**Brokuł gotowany** 110 g

Składniki: 170 g brokuły

## Kolacja

**Makaron durum drobny gotowany na mleku** 350 gSkładniki: 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 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))**Jajecznicza przygotowana na suchej patelni** 100 gSkładniki: 113 g **jaja** kurcze 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))**Sałata 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:	2137 kcal	Białko:	97 g	Tłuszcz:	57,2 g	w tym kw. tł. nasycone:	16,5 g
Węglowodany:	302,6 g	w tym cukry:	85,54 g	Błonnik:	25,2 g	Sód/sól:	3161,3 mg/7,9 g

📅 27.05.2026 Środa

## Śniadanie

### Ryż paraboliczny gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g ryż biały

### 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)

### Cykoria 50 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 duszony 80 g

Składniki: 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 100 ml woda, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

### Marchew z groszkiem gotowana 200 g

Składniki: 300 g marchew, 20 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól), 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)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

### 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 (błyskawiczne) 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:	2130 kcal	Białko:	100,8 g	Tłuszcz:	51,1 g	w tym kw. tł. nasycone:	17,1 g
Węglowodany:	303,6 g	w tym cukry:	70,04 g	Błonnik:	32,6 g	Sód/sól:	3496,3 mg/8,7 g

## Śniadanie

**Płatki owsiane (błyskawiczne) 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))**Półdewiczanka z warzywami** 50 gSkładniki: mięso wieprzowe (31%), woda, warzywa w zmiennych proporcjach 13 % [papryka, 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**Makaron durum drobny z mięsem mielonym i tartą marchewką** 300 gSkładniki: 100 ml woda, 86 g wieprzowina szynka surowa, 80 g makaron z mąki durum (mąka z **pszenicy** zwyczajnej, mąka z **pszenicy** durum, woda, przyprawa kurkuma 0,2%), 63 g marchew, 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.)

**Buraczki gotowane** 200 gSkładniki: 330 g burak, 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)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

## 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 tuńczyka i twarogu** 60 gSkładniki: 30 g **tuńczyk** w oleju (**ryba**), 30 g twaróg półtłusty krajanka (**mleko**, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego)**Cykorja** 50 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

<b>Energia:</b>	2087 kcal	<b>Białko:</b>	93,5 g	<b>Tłuszcz:</b>	50,5 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	15,1 g
<b>Węglowodany:</b>	305,3 g	<b>w tym cukry:</b>	72,63 g	<b>Błonnik:</b>	25,3 g	<b>Sód/sól:</b>	2664,3 mg/6,6 g

📅 29.05.2026 piątek

## Śniadanie

### Makaron durum drobny 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

## Obiad

### Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 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 lubczyk suszony

### Kurczak duszony 80 g

Składniki: 100 ml woda, 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

### Marchew gotowana 100 g

Składniki: 189 g marchew, 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)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

### 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 (błyskawiczne) 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)

### Sałata 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:	2067 kcal	Białko:	99,4 g	Tłuszcz:	51,8 g	w tym kw. tł. nasycone:	19,9 g
Węglowodany:	291,5 g	w tym cukry:	62,81 g	Błonnik:	25 g	Sód/sól:	2804,9 mg/6,9 g

📅 30.05.2026 sobota

## Śniadanie

### Płatki owsiane (błyskawiczne) 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))

### Marmolada 30 g

Składniki: przecier owocowy, cukier, substancja żelująca - pektyny, regulator kwasowości - kwas cytrynowy, aromat, koncentrat soku z czarnej marchwi

### Jabłko gotowane 100 g

Składniki: 191 g jabłko

## 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

### Buraczki gotowane 100 g

Składniki: 188 g burak, 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)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

### 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

### Ryż paraboliczny gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g ryż biały

### 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)

### Sałata 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:	1954 kcal	Białko:	77,6 g	Tłuszcz:	51,1 g	w tym kw. tł. nasycone:	11,8 g
Węglowodany:	287,2 g	w tym cukry:	112,13 g	Błonnik:	25,5 g	Sód/sól:	3072,2 mg/7,8 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**, perłowa

### 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

### Rosół z makaronem durum drobnym 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, 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 bez zabelania gotowana 100 g

Składniki: 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 100 ml woda, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała

### Ziemniaki gotowane 200 g

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

### Marchew gotowana 150 g

Składniki: 250 g marchew, 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)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

### 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 (błyskawiczne) 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:	1949 kcal	Białko:	84,9 g	Tłuszcz:	45,7 g	w tym kw. tł. nasycone:	15,9 g
Węglowodany:	291 g	w tym cukry:	79,95 g	Błonnik:	25,5 g	Sód/sól:	3580,3 mg/9 g

📅 01.06.2026 poniedziałek

## Śniadanie

### Płatki owsiane (błyskawiczne) 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 115 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), 15 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))

### Polędwiczanka z warzywami 50 g

Składniki: mięso wieprzowe (31%), woda, warzywa w zmiennych proporcjach 13 % [papryka, 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 150 g

## Obiad

### Grycikowa gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g kasza manna (**pszenica**), 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

### Klops pieczony bez oleju i cebuli 100 g

Składniki: 100 ml woda, 75 g wieprzowina szynka surowa, 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

### Buraczki gotowane 100 g

Składniki: 188 g burak, 15 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)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

### 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 drobny 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 115 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), 15 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:	2020 kcal	Białko:	84,5 g	Tłuszcz:	45,9 g	w tym kw. tł. nasycone:	16,4 g
Węglowodany:	307,8 g	w tym cukry:	68,13 g	Błonnik:	25,1 g	Sód/sól:	3742,9 mg/9,2 g

## Śniadanie

**Ryż paraboliczny gotowany na mleku** 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g ryż biały**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** 115 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), 15 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** 60 g

Składniki: 60 g sałata

## Obiad

**Zupa makaronowa z makaronem durum drobnym 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%), 14 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**Bitki z kurczaka z warzywami duszone** 250 gSkładniki: 200 ml woda, 129 g pietruszka, korzeń, 126 g marchew, 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała**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 (susz 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 (błyskawiczne) 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** 115 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), 15 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

<b>Energia:</b>	1973 kcal	<b>Białko:</b>	98,2 g	<b>Tłuszcz:</b>	44,7 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	13,7 g
<b>Węglowodany:</b>	284,5 g	<b>w tym cukry:</b>	64,76 g	<b>Błonnik:</b>	25 g	<b>Sód/sól:</b>	3069,3 mg/7,5 g

📅 03.06.2026 Środa

## Śniadanie

### Płatki owsiane (błyskawiczne) 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 115 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), 15 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)

### Sałata 50 g

## Obiad

### Zupa ziemniaczana gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 244 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 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

### Pulpety z kurczaka gotowane 100 g

Składniki: 200 ml woda, 90 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 17 g **jaja** kurze całe, 15 g chleb mieszany (drożdże, woda, mąka typ 750, sól, kwas naturalny), 5 g skrobia ziemniaczana, 1 g sól biała

### Buraczki gotowane 150 g

Składniki: 250 g burak, 20 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)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

### Ryż paraboliczny gotowany 200 g

Składniki: 80 g ryż biały, 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 g

Składniki: 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 115 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), 15 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 g

Składniki: 80 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 10 g olej rzepakowy

### Jabłko gotowane 100 g

Składniki: 191 g jabłko

## 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:	2204 kcal	Białko:	95,6 g	Tłuszcz:	51,5 g	w tym kw. tł. nasycone:	14,4 g
Węglowodany:	331,3 g	w tym cukry:	79,91 g	Błonnik:	25,7 g	Sód/sól:	2853,4 mg/7,1 g

## Śniadanie

**Makaron durum drobny 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))

**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)

**Sałata** 50 g

## Obiad

**Zupa pietruszkowa z ziemniakami gotowana** 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 14 g **seler** korzeniowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 g natka pietruszki, 1 g koperek, 0,5 g sól biała, 0,5 g ziele angielskie, 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

**Buraczki gotowane** 100 g

Składniki: 188 g burak, 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)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

**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 (błyskawiczne) 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 **gorczycę**), aromaty, 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

<b>Energia:</b>	2038 kcal	<b>Białko:</b>	92,8 g	<b>Tłuszcz:</b>	52,6 g	<b>w tym kw. tł. nasycone:</b>	16,5 g
<b>Węglowodany:</b>	288,1 g	<b>w tym cukry:</b>	60,78 g	<b>Błonnik:</b>	29 g	<b>Sód/sól:</b>	3175,6 mg/7,9 g

Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie**.