

Jadłospis Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów  
(D03) 05.07-14.07.2026

📅 05.07.2026 niedziela

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%, cykorii, burak cukrowy - prażone)

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, 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))

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

Pomidor 130 g

Obiad

Zupa szczawiowa z ziemniakami i jajkiem gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 37 g szczaw (szczaw (85%), woda, sól.), 28 **gaja** kurze całe, 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

Risotto z ryżem mieszanym z kurczakiem, kukurydzą i warzywami duszone 350 g

Składniki: 200 ml woda, 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 63 g marchew, 50 g ryż biały, 39 g pietruszka, korzeń, 34 g cebula, 30 g ryż brązowy, 30 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 5 g olej rzepakowy, 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 sól biała, 0.23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki).)

Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (hibiskus kwiat, jabłko, czarna porzeczka owoc, malina owoc, wiśnia owoc, truskawka owoc, jeżyna owoc, aromat.)

Kolacja

Makaron durum gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g makaron z mąki durum (semolina z **pszenicy** durum (zawiera **gluten**), woda)

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, 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))

Ser mozzarella 60 g

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

Salata 70 g

Przekąska

Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z bananami, truskawkami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (alergen - **mleko**), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, zagęszczony sok cytrynowy, aromat, witaminy: c, d, b6.

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

|              |           |              |         |          |        |                         |                 |
|--------------|-----------|--------------|---------|----------|--------|-------------------------|-----------------|
| Energia:     | 2005 kcal | Białko:      | 93,1 g  | Tłuszcz: | 47,9 g | w tym kw. tł. nasycone: | 19,1 g          |
| Węglowodany: | 292,2 g   | w tym cukry: | 57,29 g | Błonnik: | 25,1 g | Sód/sól:                | 2568,7 mg/6,5 g |

## Śniadanie

### Makaron zacierka gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g makaron zacierka (mąka **pszenna**, **jaja** 4,5%, woda, kurkuma - przyprawa)

### 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 (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, 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))

### Twarożek 90 g

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

### Rzodkiewka 100 g

## Obiad

### Krupnik na kaszy pęczak gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g kasza **jęczmienna**, pęczak, 22 g cebula, 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

### Gołąbki z ryżem mieszanym w sosie pomidorowym gotowane 150 g

Składniki: 290 g kapusta biała, 200 ml woda, 75 g wieprzowina szynka surowa, 34 g cebula, 25 g passata pomidorowa (pomidory 99,5%, sól.), 17 g **jaja** kurze całe, 15 g ryż biały, 15 g ryż brązowy, 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała, 0,23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki).)

### 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 (hibiskus kwiat, jabłko, czarna porzeczka owoc, malina owoc, wiśnia owoc, truskawka owoc, jeżyna owoc, aromat.)

## 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 (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, sól), 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))

### Ser żółty 40 g

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

### Salata 50 g

## Przekąska

### Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z bananami, truskawkami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (alergen - **mleko**), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, zagęszczony sok cytrynowy, aromat, witaminy: c, d, b6.

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

|              |           |              |         |          |        |                         |                 |
|--------------|-----------|--------------|---------|----------|--------|-------------------------|-----------------|
| Energia:     | 2161 kcal | Białko:      | 102 g   | Tłuszcz: | 48,7 g | w tym kw. tł. nasycone: | 22,9 g          |
| Węglowodany: | 315,7 g   | w tym cukry: | 66,91 g | Błonnik: | 30,1 g | Sód/sól:                | 2892,6 mg/7,3 g |

## 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%, cykoria, burak cukrowy - prażone)

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, 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))

### 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**), armoaty, serwatka (zawiera **mleko** łącznie z laktozą), substancja konserwująca e250.

### Pomidor 100 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 lauowy, 0.1 g lubczyk suszony

### Kotlety mięsno-warzwnne smażone 120 g

Składniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 38 g burak, 38 g marchew, 28 g **jaja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0.23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki).)

### Surówka z selera i jabłka na surowo 170 g

Składniki: 166 g **seler** korzeniowy, 38 g jabłko, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**, **mleko** w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych), 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 (hibiskus kwiat, jabłko, czarna porzeczka owoc, malina owoc, wiśnia owoc, truskawka owoc, jeżyna owoc, aromat.)

## 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 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, 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))

### Pasta koperkowa z tuńczyka 55 g

Składniki: 40 g **tuńczyk** w oleju (**tuńczyk**, olej, sól), 18 g **jaja** kurze całe, 1 g koperek

### Surówka z ogórków konserwowych na surowo 150 g

Składniki: 100 g ogórki konserwowe(**gorczyca**) (ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas octowy, substancja słodząca - sacharyna, przyprawy aromatyczno - smakowe (może zawierać gorczycę).), 38 g marchew, 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

## Przekąska

### Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z bananami, truskawkami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (alergen - **mleko**), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, zagęszczony sok cytrynowy, aromat, witaminy: c, d, b6.

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

|              |           |              |         |          |        |                         |                 |
|--------------|-----------|--------------|---------|----------|--------|-------------------------|-----------------|
| Energia:     | 2151 kcal | Białko:      | 93,8 g  | Tłuszcz: | 62,5 g | w tym kw. tł. nasycone: | 15,8 g          |
| Węglowodany: | 292 g     | w tym cukry: | 68,46 g | Błonnik: | 30,5 g | Sód/sól:                | 3839,1 mg/9,7 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 (semolina z **pszenicy** durum (zawiera **gluten**), woda)

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 (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, 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))

Półdewiczanka 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**pszen**ny bezglutenowy, regulator kwasowości: e331; wzmacniacz smaku: e621; aromaty (zawierają **mleko**, soję), glukoza, białko **sojowe**, białko wieprzowe, przeciwutleniacze: e300, e301; barwnik: e120; substancja konserwująca: e250

Banan 120 g

Obiad

Zupa z soczewicą i ziemniakami gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 63 g marchew, 22 g cebula, 20 g soczewica czerwona, nasiona suche, 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 w sosie szpinakowym duszony 100 g

Składniki: 150 ml woda, 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 48 g szpinak, 10 g olej rzepakowy, 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała, 0.23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki).), 0.2 g curry

Surówka z sałaty, pomidora i kukurydzy na surowo 100 g

Składniki: 62 g pomidor, 20 g sałata lodowa, 20 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 5 g olej rzepakowy, 0.2 g zioła prowansalskie

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 (hibiskus kwiat, jabłko, czarna porzeczka owoc, malina owoc, wiśnia owoc, truskawka owoc, jeżyna owoc, aromat.)

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 (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, 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))

Twarożek 90 g

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

Surówka z ogórka i ciecierzycy na surowo 180 g

Składniki: 128 g ogórek, 25 g ciecierzycza, nasiona suche, 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Przekąska

Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z bananami, truskawkami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (alergen - **mleko**), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, zagęszczony sok cytrynowy, aromat, witaminy: c, d, b6.

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

|              |           |              |         |          |        |                         |               |
|--------------|-----------|--------------|---------|----------|--------|-------------------------|---------------|
| Energia:     | 2296 kcal | Białko:      | 102,8 g | Tłuszcz: | 56,7 g | w tym kw. tł. nasycone: | 14,9 g        |
| Węglowodany: | 333,5 g   | w tym cukry: | 77,12 g | Błonnik: | 25,4 g | Sód/sól:                | 2590 mg/6,5 g |

## 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 (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, sól), 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

### Jabłko 260 g

## Obiad

### Zupa makaronowa z makaronem durum gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 40 g makaron z mąki durum (semolina z **pszenicy** durum (zawiera **gluten**), woda), 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

### Ryba smażona 100 g

Składniki: 120 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała

### Surówka z kapusty kiszonej na surowo 140 g

Składniki: 80 g kapusta kiszona (kapusta biała, woda, marchew, sól, substancja konserwująca: sorbinian potasu.), 50 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 (hibiskus kwiat, jabłko, czarna porzeczka owoc, malina owoc, wiśnia owoc, truskawka owoc, jeżyna owoc, aromat.)

## 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 (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, 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))

### Pasta z kurczaka 50 g

Składniki: 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**, **mleko** w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych)

### Salata 80 g

## Przekąska

### Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z bananami, truskawkami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (alergen - **mleko**), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, zagęszczony sok cytrynowy, aromat, witaminy: c, d, b6.

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

|              |           |              |        |          |        |                         |                 |
|--------------|-----------|--------------|--------|----------|--------|-------------------------|-----------------|
| Energia:     | 2018 kcal | Białko:      | 95,7 g | Tłuszcz: | 47,8 g | w tym kw. tł. nasycone: | 12,1 g          |
| Węglowodany: | 291,9 g   | w tym cukry: | 76,1 g | Błonnik: | 25 g   | Sód/sól:                | 3490,5 mg/8,8 g |

## 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%, cykoria, burak cukrowy - prażone)

### Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, 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))

### Paprykarz 50 g

Składniki: mięso rozdrobnione z **łososia** 40% (z **łososia** hodowlanego norweskiego lub szkockiego salmo salar), woda, ryż, koncentrat pomidorowy, kasza manna (zawiera **gluten**), cebula suszona, olej rzepakowy, błonnik **sojowy** (zawiera soję), ocet spirytusowy, przyprawy: sól spożywcza, kolendra, chilli, koncentrat papryki (olej roślinny, ekstrakt papryki).

### Pomidor 100 g

## Obiad

### Zalewajka z ziemniakami gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 25 g barszcz biały **pszenno-żytni** (woda, mąka **żytnia** 13,4%, 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

### Gulasz z soczewicy duszony 150 g

Składniki: 300 ml woda, 60 g soczewica czerwona, nasiona suche, 50 g marchew, 34 g cebula, 26 g pietruszka, korzeń, 25 g passata pomidorowa (pomidory 99,5%, sól.), 10 g olej rzepakowy, 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 1 g sól biała, 0.23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki).), 0.1 g papryka ostra

### Makaron durum gotowany 200 g

Składniki: 80 g makaron z mąki durum (semolina z **pszenicy** durum (zawiera **gluten**), woda), 0.5 g sól biała

### Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (hibiskus kwiat, jabłko, czarna porzeczka owoc, malina owoc, wiśnia owoc, truskawka owoc, jeżyna owoc, aromat.)

## 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 (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, 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))

### 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

### Ogórek 100 g

## Przekąska

### Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z bananami, truskawkami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (alergen - **mleko**), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, zagęszczony sok cytrynowy, aromat, witaminy: c, d, b6.

### Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

|              |           |              |         |          |        |                         |                 |
|--------------|-----------|--------------|---------|----------|--------|-------------------------|-----------------|
| Energia:     | 2170 kcal | Białko:      | 83,8 g  | Tłuszcz: | 58,6 g | w tym kw. tł. nasycone: | 14,8 g          |
| Węglowodany: | 317,1 g   | w tym cukry: | 59,67 g | Błonnik: | 25 g   | Sód/sól:                | 2581,2 mg/6,5 g |

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 (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, 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))

Ser mozzarella 60 g

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

Rzodkiewka 100 g

Obiad

Krem z brokuła gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 70 g brokuły, 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

Gulasz wieprzowy duszony 100 g

Składniki: 150 ml woda, 107 g wieprzowina szynka surowa, 34 g cebula, 10 g olej rzepakowy, 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała, 0.23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki).), 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, bazylia, lubczyk liść)

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

Mizeria z ogórków na jogurcie na surowo 120 g

Składniki: 128 g ogórek, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**, **mleko** w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych)

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 (hibiskus kwiat, jabłko, czarna porzeczka owoc, malina owoc, wiśnia owoc, truskawka owoc, jeżyna owoc, aromat.)

Kolacja

Makaron durum gotowany na mleku 350 g

Składniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g makaron z mąki durum (semolina z **pszenicy** durum (zawiera **gluten**), woda)

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, 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))

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)

Jabłko 250 g

Przekąska

Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z bananami, truskawkami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (alergen - **mleko**), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, zagęszczony sok cytrynowy, aromat, witaminy: c, d, b6.

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

|              |           |              |        |          |        |                         |                 |
|--------------|-----------|--------------|--------|----------|--------|-------------------------|-----------------|
| Energia:     | 2162 kcal | Białko:      | 93,2 g | Tłuszcz: | 66,9 g | w tym kw. tł. nasycone: | 20,8 g          |
| Węglowodany: | 287,3 g   | w tym cukry: | 78,8 g | Błonnik: | 25 g   | Sód/sól:                | 3064,3 mg/7,7 g |

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

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%, cykoria, burak cukrowy - prażone)

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka pszenna, mąka żytnia, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka pszenna, otręby pszenne, mąka, woda, drożdże, 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))

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)

Ogórek 100 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 (semolina z pszenicy durum (zawiera gluten), woda), 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

Kurczak pieczony bez oleju 100 g

Składniki: 144 g podudzie z kurczaka ze skórą, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0.2 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, bazylia, lubczyk liść)

Tarte warzywa duszone 100 g

Składniki: 150 ml woda, 69 g seler korzeniowy, 65 g pietruszka, korzeń, 63 g marchew, 10 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 (hibiskus kwiat, jabłko, czarna porzeczka owoc, malina owoc, wiśnia owoc, truskawka owoc, jeżyna owoc, aromat.)

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 (mąka pszenna, mąka żytnia, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka pszenna, otręby pszenne, mąka, woda, drożdże, 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))

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

Sałata 70 g

Przekąska

Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z bananami, truskawkami) 100 g

Składniki: gotowane płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki owsiane błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (alergen - mleko), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, zagęszczony sok cytrynowy, aromat, witaminy: c, d, b6.

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

|              |           |              |         |          |        |                         |                 |
|--------------|-----------|--------------|---------|----------|--------|-------------------------|-----------------|
| Energia:     | 2129 kcal | Białko:      | 96,4 g  | Tłuszcz: | 62,3 g | w tym kw. tł. nasycone: | 14,6 g          |
| Węglowodany: | 285,5 g   | w tym cukry: | 55,45 g | Błonnik: | 27,1 g | Sód/sól:                | 3138,8 mg/7,9 g |

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 (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, 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))

**Twarożek** 90 g

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

**Gruszka** 100 g

Obiad

**Zupa pomidorowa z ryżem mieszanym gotowana** 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 25 g passata pomidorowa (pomidory 99,5%, sól.), 22 g cebula, 20 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g ryż brązowy, 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

**Kapusta duszona z mięsem mielonym w sosie z kurkumą** 150 g

Składniki: 232 g kapusta biała, 200 ml woda, 107 g wieprzowina szynka surowa, 34 g cebula, 15 g passata pomidorowa (pomidory 99,5%, sól.), 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0.2 g kurkuma, 0.1 g majeranek

**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 (hibiskus kwiat, jabłko, czarna porzeczka owoc, malina owoc, wiśnia owoc, truskawka owoc, jeżyna owoc, aromat.)

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** 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, 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))

**Pasta z makreli wędzonej** 75 g

Składniki: 79 g **makrele** wędzona (**makrele**, sól), 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**, **mleko** w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych)

**Ogórek kiszony** 100 g

Składniki: ogórek kiszony, sól, czosnek, chrzan, koper, zalewa: sok z ogórków.

Przekąska

**Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z bananami, truskawkami)** 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (alergen - **mleko**), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, zagęszczony sok cytrynowy, aromat, witaminy: c, d, b6.

**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

|              |           |              |         |          |        |                         |                  |
|--------------|-----------|--------------|---------|----------|--------|-------------------------|------------------|
| Energia:     | 2037 kcal | Białko:      | 100,5 g | Tłuszcz: | 51,6 g | w tym kw. tł. nasycone: | 16 g             |
| Węglowodany: | 282,3 g   | w tym cukry: | 72,26 g | Błonnik: | 26,9 g | Sód/sól:                | 4130,1 mg/10,4 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 (semolina z **pszenicy** durum (zawiera **gluten**), woda)

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%, cykoria, burak cukrowy - prażone)

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, 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))

Pasta jajeczna 70 g

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

Pomidor 150 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

Schab w porze i marchewce duszony 200 g

Składniki: 151 g marchew, 100 g wieprzowina schab surowy bez kości, 100 ml woda, 43 g por, 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała, 0.23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki).)

Surówka z gotowanego buraka, jabłka i ogórka kiszzonego na zimno 160 g

Składniki: 100 g burak, 64 g jabłko, 40 g ogórek kiszony (ogórek kiszony, sól, czosnek, chrzan, koper, zalewa: sok z ogórków.), 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Kasza orkiszowa gotowana 200 g

Składniki: 80 g kasza **orkiszowa** (kasza **orkiszowa** 100%), 0.5 g sól biała

Herbata owocowa gotowana 250 ml

Składniki: 250 ml woda, 2 g herbata owocowa (hibiskus kwiat, jabłko, czarna porzeczka owoc, malina owoc, wiśnia owoc, truskawka owoc, jeżyna owoc, aromat.)

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 (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, 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))

Półdewica 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)

Salata 80 g

Przekąska

Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z bananami, truskawkami) 100 g

Składniki: gotowane płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste 40% (woda, płatki **owsiane** błyskawiczne i pełnoziarniste), przecier bananowy 14%, przecier truskawkowy 13,5%, przecier jabłkowy, zagęszczony sok jabłkowy, jogurt naturalny 5% (alergen - **mleko**), sok truskawkowy z zagęszczonego soku z truskawek 4,5%, zagęszczony sok bananowy 3%, zagęszczony sok cytrynowy, aromat, witaminy: c, d, b6.

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

|              |           |              |         |          |        |                         |                 |
|--------------|-----------|--------------|---------|----------|--------|-------------------------|-----------------|
| Energia:     | 2106 kcal | Białko:      | 94,5 g  | Tłuszcz: | 50,7 g | w tym kw. tł. nasycone: | 14 g            |
| Węglowodany: | 305,5 g   | w tym cukry: | 75,62 g | Błonnik: | 25,2 g | Sód/sól:                | 3121,7 mg/7,9 g |

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