

Jadłospis Dieta podstawowa (D01) 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 **g** **jaja** 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%, 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))

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))

Marmolada 30 g

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

Szynkowa dębowa drobiowa (pieprzowa) 20 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 pieczone z cynamonem 100 g

Składniki: 191 g jabłko, 1 g cynamon

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 kiszzonej 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 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:	2029 kcal	Białko:	90,3 g	Tłuszcz:	45,8 g	w tym kw. tł. nasycone:	11,5 g
Węglowodany:	304,2 g	w tym cukry:	104,43 g	Błonnik:	25,1 g	Sód/sól:	3274,4 mg/8,3 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

📅 11.07.2026 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 (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

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 (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 gotowane 100 g

Składniki: 191 g jabłko

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:	2228 kcal	Białko:	94,7 g	Tłuszcz:	70,3 g	w tym kw. tł. nasycone:	21,7 g
Węglowodany:	293,6 g	w tym cukry:	83,35 g	Błonnik:	27 g	Sód/sól:	3138,1 mg/7,9 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%, cykoria, burak cukrowy - prażone)**Chleb mieszany, margaryna Smakowita** 110 gSkładniki: 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 gSkładniki: 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 mlSkładniki: 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 gSkładniki: 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, bazyli, lubczyk liść)**Marchew z groszkiem gotowana** 100 gSkładniki: 164 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 (hibiskus kwiat, jabłko, czarna porzeczka owoc, malina owoc, wiśnia owoc, truskawka owoc, jeżyna owoc, aromat.)

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 (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

Salata 70 g

Przekąska

Owsianka Lubella bez dodatku cukru (z bananami, truskawkami) 100 gSkładniki: 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:	2093 kcal	Białko:	96,6 g	Tłuszcz:	56 g	w tym kw. tł. nasycone:	15,1 g
Węglowodany:	290,7 g	w tym cukry:	55,85 g	Błonnik:	26,7 g	Sód/sól:	3186,6 mg/8 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, konjak), 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**.