

Jadłospis Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

(D03) 15.07-24.07.2026

📅 15.07.2026 środa

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))

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**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

Jabłko 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

Makaron po meksykańsku duszony 350 g

Składniki: 200 ml woda, 107 g wieprzowina szynka surowa, 80 g makaron z mąki durum (semolina z **pszenicy** durum (zawiera **gluten**), woda), 52 g papryka czerwona, 35 g passata pomidorowa (pomidory 99,5%, sól.), 34 g cebula, 20 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0.23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki).), 0.1 g zioła prowansalskie

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))

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 pomidorów i ciecierzycy na surowo 180 g

Składniki: 104 g pomidor, 25 g ciecierzycy, 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:	2243 kcal	Białko:	100,7 g	Tłuszcz:	54 g	w tym kw. tł. nasycone:	15,7 g
Węglowodany:	327,5 g	w tym cukry:	75,58 g	Błonnik:	25,2 g	Sód/sól:	2408,3 mg/6,1 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))

Ser mozzarella 60 g

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

Ogórek 100 g

Obiad

Krupnik na kaszy jaglanej gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g kasza jaglana, 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

Kotlety drobiowe z twarogiem smażone 100 g

Składniki: 70 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 30 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 17 g cebula, 15 g olej rzepakowy, 11 g **jaja** kurze całe, 1 g sól biała, 0,1 g majeranek

Surówka z ogórka kiszzonego, cebuli i papryki na surowo 120 g

Składniki: 80 g ogórek kiszony (ogórek kiszony, sól, czosnek, chrzan, koper, zalewa: sok z ogórków.), 23 g papryka czerwona, 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Surówka z marchewki i pietruszki na surowo 170 g

Składniki: 151 g marchew, 39 g pietruszka, korzeń, 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

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))

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 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:	2118 kcal	Białko:	93,8 g	Tłuszcz:	65,9 g	w tym kw. tł. nasycone:	20,4 g
Węglowodany:	277,6 g	w tym cukry:	63,19 g	Błonnik:	26,4 g	Sód/sól:	3757,4 mg/9,5 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))

Jajko gotowane 50 g

Składniki: 50 g **jaja** kurze całe

Pomidor 100 g

Obiad

Barszcz biały z tłuczonymi ziemniakami gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 25 g barszcz biały **pszenno-żytni** (woda, mąka **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, 0.56 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki).), 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 0.2 g majeranek, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony

Curry z zieloną soczewicą i kalafiem duszone 250 g

Składniki: 200 ml woda, 138 g kalafior, 50 g soczewica zielona, nasiona suche, 34 g cebula, 12 g śmietana 12% (z **mleka**), 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).), 0.2 g papryka słodka, 0.2 g curry, 0.2 g imbir suszony mielony

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

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 **makrela** wędzona (**makrela**, 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:	2056 kcal	Białko:	83,6 g	Tłuszcz:	51,3 g	w tym kw. tł. nasycone:	14,6 g
Węglowodany:	305 g	w tym cukry:	53,95 g	Błonnik:	28,5 g	Sód/sól:	3789,2 mg/9,6 g

Śniadanie

Makaron durum gotowany na mleku 350 g

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

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)

Rzodkiewka 100 g

Obiad

Krupnik na ryżu mieszanym gotowany 350 ml

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

Bitki wieprzowe duszone 110 g

Składniki: 107 g wieprzowina szynka surowa, 100 ml woda, 34 g cebula, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0.23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki).)

Surówka z czerwonej kapusty na surowo 200 g

Składniki: 150 g kapusta czerwona, 50 g jabłko, 30 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 porzeczką 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))

Twaróg półtłusty krajanka 70 g

Składniki: **mleko**, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego

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:	1997 kcal	Białko:	93,6 g	Tłuszcz:	46,9 g	w tym kw. tł. nasycone:	13,8 g
Węglowodany:	290,3 g	w tym cukry:	65,08 g	Błonnik:	25 g	Sód/sól:	3009,9 mg/7,6 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 żółty 50 g

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

Pomidor 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

Potrawka z kurczaka z marchewką i cukinią gotowana 250 g

Składniki: 150 g marchew, 100 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 100 ml woda, 56 g cukinia, 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała, 0,1 g przyprawa do kurczaka (sól, papryka słodka mielona, glutaminian monosodowy e621, wzmacniacz smaku, czosnek granulowany/składnik zawiera dwutlenek siarki/curry-kmin rzymski, koper włoski, kozieradka, **gorczyca**, kolendra, chilli, kurkuma, liść laurowy, czosnek, goździki, anyż, sól/chilli, imbir mielony, pieprz czarny mielony, cebula mielona, majeranek, bazylia, lubczyk liść)

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)

Surówka z ogórka i ciecierzycy na surowo 180 g

Składniki: 128 g ogórek, 25 g ciecierzycy, 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:	2034 kcal	Białko:	100,6 g	Tłuszcz:	50,2 g	w tym kw. tł. nasycone:	20,3 g
Węglowodany:	284,9 g	w tym cukry:	62,05 g	Błonnik:	25,9 g	Sód/sól:	3023,8 mg/7,6 g

📅 20.07.2026 poniedziałek

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 (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).

Ogórki konserwowe(gorczyca) 100 g

Składniki: ogórki, woda, cukier, sól, regulator kwasowości - kwas octowy, substancja słodząca - sacharyna, przyprawy aromatyczno - smakowe (może zawierać gorczycę).

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

Schab duszony 80 g

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

Sos pieczarkowy gotowany 130 g

Składniki: 100 ml woda, 78 g pieczarki świeże, 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

Surówka z selera na surowo 120 g

Składniki: 138 g **seler** korzeniowy, 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

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))

Polędwica drobiowa z majerankiem 50 g

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

Salata 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:	1977 kcal	Białko:	83,5 g	Tłuszcz:	55,8 g	w tym kw. tł. nasycone:	13,6 g
Węglowodany:	276,1 g	w tym cukry:	57,57 g	Błonnik:	25,5 g	Sód/sól:	3654,4 mg/9,2 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))

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)

Salata 50 g

Obiad

Krem z brokuła i marchewki gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 70 g brokuły, 63 g marchew, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 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

Pulpety jęczmienne w pomidorach duszone 250 g

Składniki: 200 ml woda, 60 g kasza **jęczmienna**, perlowa, 60 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 28 g **jaja** kurze całe, 25 g passata pomidorowa (pomidory 99,5%, sól.), 10 g olej rzepakowy, 7 g otręby **pszenne**, 1 g koperek, 1 g sól biała, 0.23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki).)

Surówka po żydowsku na surowo 160 g

Składniki: 93 g kapusta biała, 26 g ogórek, 22 g cebula, 20 g ogórek kiszony (ogórek kiszony, sól, czosnek, chrzan, koper, zalewa: sok z ogórków.), 15 g papryka czerwona, konserwowa (płaty papryki 42%, liść laurowy, ziele angielskie, woda, ocet, cukier, sól.), 5 g olej rzepakowy

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))

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

Jabłko 200 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:	1990 kcal	Białko:	80,5 g	Tłuszcz:	62,7 g	w tym kw. tł. nasycone:	16,4 g
Węglowodany:	267,4 g	w tym cukry:	68,59 g	Błonnik:	25,4 g	Sód/sól:	2730,7 mg/6,9 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

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)

Pomidor 160 g

Obiad

Zupa fasolowa 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), 22 g cebula, 20 g fasola biała, nasiona suche, 14 g **seler** korzeniowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.56 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki).), 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 0.2 g majeranek, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony

Paluchy mięsne z papryką pieczone bez oleju 100 g

Składniki: 100 ml woda, 86 g wieprzowina szynka surowa, 29 g papryka czerwona, 22 g cebula, 17 g **jaja** kurze całe, 10 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

Mizeria z ogórków na jogurcie na surowo 120 g

Składniki: 250 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 porzeczką 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))

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

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:	2110 kcal	Białko:	98,9 g	Tłuszcz:	51,3 g	w tym kw. tł. nasycone:	17,4 g
Węglowodany:	303,3 g	w tym cukry:	61,51 g	Błonnik:	25 g	Sód/sól:	3016,8 mg/7,6 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))

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)

Ogórek 100 g

Obiad

Kapuśniak ze świeżej kapusty z ziemniakami gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 116 g kapusta biała, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 22 g cebula, 14 g **seler** korzeniowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 0.2 g majeranek, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony

Chilli con carne z białą fasolą duszone 100 g

Składniki: 200 ml woda, 64 g wieprzowina szynka surowa, 34 g cebula, 25 g passata pomidorowa (pomidory 99,5%, sól.), 20 g fasola biała, nasiona suche, 15 g kukurydza, konserwowa (kukurydza, woda, sól), 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0.2 g papryka słodka, 0.1 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki).), 0.1 g ziola 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

Kasza jęczmienna gotowana na mleku 350 g

Składniki: 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 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

Rzodkiewka 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:	1985 kcal	Białko:	86,8 g	Tłuszcz:	45,3 g	w tym kw. tł. nasycone:	12,7 g
Węglowodany:	298 g	w tym cukry:	55,33 g	Błonnik:	28,4 g	Sód/sól:	2861,2 mg/7,2 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))

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

Obiad

Zupa koperkowa 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, 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

Kotlety rybne smażone 120 g

Składniki: 100 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 100 ml woda, 34 g cebula, 17 g **jaja** kurze całe, 10 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

Surówka z marchewki i pora na surowo 160 g

Składniki: 126 g marchew, 71 g por, 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

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))

Ser mozzarella 60 g

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

Pomidor 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:	2147 kcal	Białko:	94,6 g	Tłuszcz:	59,1 g	w tym kw. tł. nasycone:	18,4 g
Węglowodany:	299,3 g	w tym cukry:	59,13 g	Błonnik:	27,2 g	Sód/sól:	2770,8 mg/7 g