

Jadłospis Dieta łatwostrawna (D02) 25.07-03.08.2026

📅 25.07.2026 sobota

Śniadanie

Płatki owsiane (błyskawiczne) gotowane na mleku 350 g

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

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 100 g

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)

Obiad

Krupnik na ryżu parabolicznym gotowany 350 ml

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

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

Szynka gotowana 80 g

Składniki: 107 g wieprzowina szynka surowa, 1 g sól biała

Buraczki gotowane 100 g

Składniki: 188 g burak, 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

Surówka z marchewki i jabłka duszona 150 g

Składniki: 151 g marchew, 50 ml woda, 38 g jabłko, 10 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 drobny 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)

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 50 g

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Przekąska

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

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.

Energia:	2077 kcal	Białko:	94,3 g	Tłuszcz:	54,9 g	w tym kw. tł. nasycone:	20,9 g
Węglowodany:	291,7 g	w tym cukry:	73,08 g	Błonnik:	26,6 g	Sód/sól:	3173,2 mg/8 g

Śniadanie

Ryż paraboliczny gotowany na mleku 350 g

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

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)

Banan 120 g

Kakao gotowane 250 g

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

Obiad

Rosół z makaronem durum drobnym gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 40 g makaron z mąki durum (semolina z **pszenicy** durum (zawiera **gluten**), woda), 14 g **seler** korzeniowy, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 0.5 g kurkuma, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony

Kurczak pieczony w lubczyku bez oleju 100 g

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

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

Marchew gotowana 100 g

Składniki: 189 g marchew, 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

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 (błyskawiczne) gotowane na mleku 350 g

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

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.

Sałata zielona 50 g

Składniki: 50 g sałata

Jabłko gotowane 100 g

Składniki: 191 g jabłko

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

Przekąska

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

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.

Energia:	2300 kcal	Białko:	104,2 g	Tłuszcz:	65,7 g	w tym kw. tł. nasycone:	21,7 g
Węglowodany:	312 g	w tym cukry:	98,42 g	Błonnik:	26,5 g	Sód/sól:	3229,8 mg/8,1 g

Śniadanie

Płatki owsiane (błyskawiczne) gotowane na mleku 350 g

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

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, przeciwutleniające: e300, e301; barwnik: e120; substancja konserwująca: e250

Jabłko gotowane 100 g

Składniki: 191 g jabłko

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)

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 durum drobny z mięsem mielonym i tartą marchewką 300 g

Składniki: 100 ml woda, 86 g wieprzowina szynka surowa, 80 g makaron z mąki durum (semolina z **pszenicy** durum (zawiera **gluten**), woda), 63 g marchew, 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała

Buraczki gotowane 150 g

Składniki: 250 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

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, 30 g kasza **jęczmienna**, perłowa

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 tuńczyka i twarogu 60 g

Składniki: 30 g **tuńczyk** w oleju (**tuńczyk**, olej, sól), 30 g twaróg półtłusty krajanka (**mleko**, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego)

Salata zielona 50 g

Składniki: 50 g sałata

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

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:	2177 kcal	Białko:	93,3 g	Tłuszcz:	50,9 g	w tym kw. tł. nasycone:	15,2 g
Węglowodany:	326,1 g	w tym cukry:	85,32 g	Błonnik:	25,6 g	Sód/sól:	2604,3 mg/6,6 g

Śniadanie

Makaron durum drobny gotowany na mleku 350 g

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

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)

Cykoria 50 g

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)

Obiad

Zupa koperkowa z ryżem parabolicznym gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g ryż biały, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 5 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g ziele angielskie, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony

Schab duszony 80 g

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

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

Marchew gotowana 150 g

Składniki: 250 g marchew, 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

Herbata owocowa gotowana 250 ml

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

Kolacja

Płatki owsiane (błyskawiczne) gotowane na mleku 350 g

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

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

Pomidor 150 g

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

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:	2004 kcal	Białko:	94,7 g	Tłuszcz:	45 g	w tym kw. tł. nasycone:	14,3 g
Węglowodany:	295,1 g	w tym cukry:	65,39 g	Błonnik:	26,3 g	Sód/sól:	3179,9 mg/8 g

Śniadanie

Płatki owsiane (błyskawiczne) gotowane na mleku 350 g

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

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))

Powidła śliwkowe 50 g

Składniki: śliwki, cukier

Salata zielona 50 g

Składniki: 50 g sałata

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)

Obiad

Krem z marchewki gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 126 g marchew, 61 g ziemniaki, 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, 0.2 g kurkuma, 0.1 g liść laurowy, 0.1 g lubczyk suszony

Kurczak duszony 80 g

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

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

Buraczki gotowane 200 g

Składniki: 300 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

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

Ryż paraboliczny gotowany na mleku 350 g

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

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))

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

Składniki: 37 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g ogórek kiszony (ogórek kiszony, sól, czosnek, chrzan, koper, zalewa: sok z ogórków.), 17 g **gaja** kurze całe, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**, **mleko** w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych), 14 g **seler** korzeniowy, 13 g jabłko, 13 g pietruszka, korzeń, 10 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól)

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)

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

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:	1984 kcal	Białko:	80,1 g	Tłuszcz:	50,7 g	w tym kw. tł. nasycone:	12,4 g
Węglowodany:	292,8 g	w tym cukry:	108,84 g	Błonnik:	25,7 g	Sód/sól:	3358,7 mg/8,5 g

Śniadanie

Kasza jęczmienna gotowana na mleku 350 g

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

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)

Cykoria 50 g

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)

Obiad

Zupa koperkowa z ziemniakami gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 183 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, 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

Szynka duszona 80 g

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

Marchew gotowana 150 g

Składniki: 250 g marchew, 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

Ryż paraboliczny gotowany 200 g

Składniki: 80 g ryż biały, 0.5 g sól biała

Herbata owocowa gotowana 250 ml

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

Kolacja

Płatki owsiane (błyskawiczne) gotowane na mleku 350 g

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

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 150 g

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

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:	1981 kcal	Białko:	86,9 g	Tłuszcz:	46,3 g	w tym kw. tł. nasycone:	14,2 g
Węglowodany:	295,8 g	w tym cukry:	60,89 g	Błonnik:	26 g	Sód/sól:	3111,4 mg/7,8 g

Śniadanie

Płatki owsiane (błyskawiczne) gotowane na mleku 350 g

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

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

Banan 120 g

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)

Obiad

Krupnik na kaszy jęczmiennej gotowany 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie, 0.1 g lubczyk suszony

Ryba pieczona bez oleju 100 g

Składniki: 120 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 10 g olej rzepakowy, 1 g sól biała, 0.1 g tymianek

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

Buraczki gotowane 200 g

Składniki: 300 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

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 drobny 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)

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)

Sałata zielona 50 g

Składniki: 50 g sałata

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

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:	2095 kcal	Białko:	94,4 g	Tłuszcz:	49,1 g	w tym kw. tł. nasycone:	14,6 g
Węglowodany:	308,9 g	w tym cukry:	92,65 g	Błonnik:	25,2 g	Sód/sól:	3062,7 mg/7,7 g

Śniadanie

Ryż paraboliczny gotowany na mleku 350 g

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

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

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)

Obiad

Zupa makaronowa z makaronem durum drobnym 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

Rumszytk duszony 100 g

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

Marchew z groszkiem gotowana 170 g

Składniki: 250 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 (błyskawiczne) gotowane na mleku 350 g

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

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))

Kielbasa 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.

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

Składniki: 37 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g ogórek kiszony (ogórek kiszony, sól, czosnek, chrzan, koper, zalewa: sok z ogórków.), 17 g **gaja** kurze całe, 15 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko**, **mleko** w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych), 14 g **seler** korzeniowy, 13 g jabłko, 13 g pietruszka, korzeń, 10 g groszek zielony, konserwowy, bez zalewy (groszek zielony, woda, sól)

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

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:	2085 kcal	Białko:	99 g	Tłuszcz:	54,1 g	w tym kw. tł. nasycone:	17,1 g
Węglowodany:	290,4 g	w tym cukry:	63,57 g	Błonnik:	27,4 g	Sód/sól:	3511,4 mg/8,9 g

Śniadanie

Płatki owsiane (błyskawiczne) gotowane na mleku 350 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g płatki **owsiane****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))**Półędwica drobiowa** 40 gSkładniki: 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)**Pomidor** 150 g**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)

Obiad

Zupa selerowa z makaronem durum drobnym gotowana 350 mlSkładniki: 350 ml woda, 138 g **seler** korzeniowy, 40 g makaron z mąki durum (semolina z **pszenicy** durum (zawiera **gluten**), woda), 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**Pieczony filet z kurczaka w lubczyku** 100 g

Składniki: 120 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 1 g sól biała, 1 g lubczyk suszony

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

Buraczki gotowane 200 gSkładniki: 300 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**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 gSkładniki: 200 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 150 ml woda, 25 g kasza **jęczmienna**, perłowa**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))**Pasta z miruny gotowana** 60 gSkładniki: 80 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 15 g olej rzepakowy**Salata** 50 g**Herbata czarna gotowana** 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

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:	1999 kcal	Białko:	99,6 g	Tłuszcz:	46,6 g	w tym kw. tł. nasycone:	11,8 g
Węglowodany:	286,2 g	w tym cukry:	67,41 g	Błonnik:	25,3 g	Sód/sól:	3087,7 mg/7,8 g

Śniadanie

Makaron durum drobny gotowany na mleku 350 g

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

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)

Salata 50 g

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)

Obiad

Grycikowa gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 122 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 30 g kasza manna (**pszenica**), 14 g **seler** korzeniowy, 10 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0.5 g sól biała, 0.5 g liść laurowy, 0.1 g ziele angielskie, 0.1 g lubczyk suszony

Gulasz wieprzowy gotowany 100 g

Składniki: 107 g wieprzowina szynka surowa, 100 ml woda, 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała

Kasza orkiszowa gotowana 200 g

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

Marchew gotowana 150 g

Składniki: 250 g marchew, 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d)), 5 g mąka **pszenna**, typ 500

Herbata owocowa gotowana 250 ml

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

Kolacja

Płatki owsiane (błyskawiczne) gotowane na mleku 350 g

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

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))

Kurczak w warzywach duszony 150 g

Składniki: 100 ml woda, 80 g pietruszka, korzeń, 80 g marchew, 60 g podudzie z kurczaka ze skórą, 15 g passata pomidorowa (pomidory 99,5%, sól.)

Herbata czarna gotowana 250 g

Składniki: 250 ml woda, 1 ml herbata czarna

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:	2154 kcal	Białko:	106,3 g	Tłuszcz:	52,4 g	w tym kw. tł. nasycone:	16,6 g
Węglowodany:	301 g	w tym cukry:	70,35 g	Błonnik:	26 g	Sód/sól:	2464,7 mg/6,2 g

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