

Jadłospis Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

(D03) 14.08-23.08.2026

📅 14.08.2026 piątek

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))

Półedwica drobiowa 50 g

Składniki: woda, filet z kurczaka 36 %, skrobia, skórki wieprzowe 5 %, białko **sojowe**, sól, białko wieprzowe, substancje zagęszczające (karagen, koniak), maltodekstryna, glukoza, stabilizatory (trifosforany, octany sodu), wzmacniacz smaku (glutaminian monosodowy), aromaty, przeciwutleniacz (izoaskorbinian sodu), substancja konserwująca (azotyn sodu)

Jabłko 250 g

Obiad

Zupa fasolowa z ziemniakami gotowana 350 ml

Składniki: 350 ml woda, 183 g ziemniaki, 52 g pietruszka, korzeń, 50 g marchew, 22 g cebula, 20 g fasola biała, nasiona suche, 14 **gseler** korzeniowy, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g koperek, 1 g natka pietruszki, 0,5 g sól biała, 0,5 g ziele angielskie, 0,23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki).), 0,2 g majeranek, 0,1 g liść laurowy, 0,1 g lubczyk suszony

Makaron ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą (duszony) 300 g

Składniki: 100 ml woda, 100 g szpinak, mrożony, 80 g makaron z mąki durum (semolina z **pszenicy** durum (zawiera **gluten**), woda), 60 g ser typu "feta" (**mleko**, sól, regulator kwasowości: laktan kwasu glukonowego), 16 g pomidory suszone w oleju (olej rzepakowy, pomidory suszone (pomidory, sól), mieszanka ziół, cukier), 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))

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:	2074 kcal	Białko:	87,3 g	Tłuszcz:	48,5 g	w tym kw. tł. nasycone:	19,1 g
Węglowodany:	312,8 g	w tym cukry:	72,72 g	Błonnik:	25,4 g	Sód/sól:	3184,8 mg/8 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))

Twaróg półtłusty krajanka 70 g

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

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

Wątróbka duszona 100 g

Składniki: 100 g wątróbka kurczaka, 100 ml woda, 10 g olej rzepakowy, 6 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała

Surówka z kapusty kiszonej na surowo 140 g

Składniki: 80 g kapusta kiszona (kapusta biała, woda, marchew, sól, substancja konserwująca: sorbinian potasu.), 50 g marchew, 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

Ziemniaki gotowane 200 g

Składniki: 305 g ziemniaki, 1.5 g sól biała

Herbata owocowa gotowana 250 ml

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

Kolacja

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, polifosoran sodu, przyprawy naturalne, substancja zagęszczająca: karagen, białko wieprzowe, substancja konserwująca: azotyn sodu

Sałata zielona 50 g

Składniki: 50 g sałata

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:	2042 kcal	Białko:	94,8 g	Tłuszcz:	54,7 g	w tym kw. tł. nasycone:	17 g
Węglowodany:	282 g	w tym cukry:	56,14 g	Błonnik:	26,5 g	Sód/sól:	3510,5 mg/8,9 g

Śniadanie

Płatki owsiane (górskie) gotowane na mleku 350 g

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

Kawa zbożowa z mlekiem gotowana 250 g

Składniki: 245 ml woda, 5 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 5 ml kawa zbożowa (**żyto** 60%, **jęczmień** 20%, cykorja, burak cukrowy - prażone)

Chleb mieszany, margaryna Smakowita 110 g

Składniki: 70 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 30 g chleb graham (mąka **pszenna**, otręby **pszenne**, mąka, woda, drożdże, sól), 10 g margaryna smakowita (woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy 27%, palmowy 12%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło z **mleka** (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), barwnik (karoteny), witaminy (a, d))

Kiełbasa żywiecka 50 g

Składniki: mięso wieprzowe (69%), woda, skórki wieprzowe, błonniki 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 150 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

Pulpety drobiowe gotowane 100 g

Składniki: 200 ml woda, 90 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 17 g **jaja** kurze całe, 15 g chleb mieszany (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, sól, drożdże, woda), 5 g skrobia ziemniaczana, 1 g sól biała

Surówka z marchewki i jabłka na surowo 150 g

Składniki: 151 g marchew, 38 g jabłko, 10 g olej rzepakowy

Ogórek kiszony 100 g

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

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 tuńczyka i jajka 55 g

Składniki: 30 g **tuńczyk** w oleju (**tuńczyk**, olej, sól), 28 g **jaja** kurze całe

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:	2012 kcal	Białko:	88,5 g	Tłuszcz:	55,1 g	w tym kw. tł. nasycone:	15,8 g
Węglowodany:	281,6 g	w tym cukry:	61,24 g	Błonnik:	25,1 g	Sód/sól:	4228,7 mg/10,7 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%, 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))

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

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

Kotlet mielony bez panierki smażony 100 g

Składniki: 100 ml woda, 86 g wieprzowina szynka surowa, 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

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

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))

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

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:	2241 kcal	Białko:	96,8 g	Tłuszcz:	59,4 g	w tym kw. tł. nasycone:	16,3 g
Węglowodany:	316,9 g	w tym cukry:	85,11 g	Błonnik:	29,6 g	Sód/sól:	3083,2 mg/7,8 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))

Ser żółty 50 g

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

Salata 60 g

Obiad

Zupa selerowa z makaronem durum gotowana 350 ml

Składniki: 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

Filet drobiowy w kurkumie smażony 100 g

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g mąka **pszenna**, typ 500, 10 g olej rzepakowy, 1 g kurkuma, 1 g sól biała

Surówka z czerwonej kapusty na surowo 150 g

Składniki: 122 g kapusta czerwona, 38 g jabłko, 22 g cebula, 5 g olej rzepakowy

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

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)

Pomidor 150 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:	2130 kcal	Białko:	102,2 g	Tłuszcz:	59 g	w tym kw. tł. nasycone:	19,8 g
Węglowodany:	288,8 g	w tym cukry:	63,96 g	Błonnik:	25 g	Sód/sól:	3309,2 mg/8,4 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%, 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).

Salata 50 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

Mięso z ud kurczaka gotowane 80 g

Składniki: 100 g udko trybowane bez skóry, 1 g sól biała

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

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))

Polędwica drobiowa z majerankiem 50 g

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

Ogórek 100 g

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:	1957 kcal	Białko:	78,4 g	Tłuszcz:	60,9 g	w tym kw. tł. nasycone:	13 g
Węglowodany:	267,3 g	w tym cukry:	69,73 g	Błonnik:	25,1 g	Sód/sól:	3618,7 mg/9,1 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))

Hummus z olejem rzepakowym 100 g

Składniki: 100 ml woda, 40 g ciecierzycy, nasiona suche, 10 g olej rzepakowy

Banan 120 g

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

Ryba po grecku duszona 200 g

Składniki: 200 ml woda, 120 g **miruna** świeża, filety bez skóry (**ryba**), 63 g marchew, 35 g **seler** korzeniowy, 34 g cebula, 32 g pietruszka, korzeń, 15 g passata pomidorowa (pomidory 99,5%, sól.), 10 g olej rzepakowy, 5 g mąka **pszenna**, typ 500, 1 g sól biała

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 porzeczką 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)

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 **jaja** 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)

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:	2233 kcal	Białko:	91,5 g	Tłuszcz:	52,2 g	w tym kw. tł. nasycone:	11,8 g
Węglowodany:	336,7 g	w tym cukry:	84,08 g	Błonnik:	31,5 g	Sód/sól:	2903,7 mg/7,3 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 115 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))

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)

Rzodkiewka 100 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 lauowy, 0,1 g lubczyk suszony

Makaron durum gotowany z twarogiem 300 g

Składniki: 100 g twaróg półtłusty krajanka (**mleko**, żywe kultury bakterii kwasu mlekowego), 80 g makaron z mąki durum (semolina z **pszenicy** durum (zawiera **gluten**), woda), 1 g sól biała

Mus jabłkowy duszony 150 g

Składniki: 445 g jabłko, 100 ml woda, 1 g cynamon

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 115 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 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:	2167 kcal	Białko:	94,8 g	Tłuszcz:	47,9 g	w tym kw. tł. nasycone:	21,4 g
Węglowodany:	328,6 g	w tym cukry:	95,16 g	Błonnik:	25,1 g	Sód/sól:	2102,3 mg/5,3 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))

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

Sałata 50 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, 0.5 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

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 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

Kasza jęczmienna gotowana 200 g

Składniki: 80 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 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

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 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)

Cykoria z pomidorem na oleju 100 g

Składniki: 73 g pomidor, 41 g cykoria, 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:	2125 kcal	Białko:	93,8 g	Tłuszcz:	65,3 g	w tym kw. tł. nasycone:	16,8 g
Węglowodany:	282,1 g	w tym cukry:	53,7 g	Błonnik:	25,6 g	Sód/sól:	3532,9 mg/8,9 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%, 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.

Ogórek 100 g

Obiad

Zupa pomidorowa 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), 25 g passata pomidorowa (pomidory 99,5%, sól.), 22 g cebula, 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

Drobiowe kotleciki szu szu smażone 100 g

Składniki: 100 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 10 g olej rzepakowy, 5 g skrobia ziemniaczana, 5 g żółtko **jaja** kurzego, 3 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (mleko, mleko w proszku odtłuszczone, żywe kultury bakterii jogurtowych), 1 g sól biała, 0,23 g czosnek (czosnek suszony granulowany (produkt zawiera dwutlenek siarki).), 0,2 g papryka słodka

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**

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 podudzie z kurczaka ze skórą, 65 g pietruszka, korzeń, 63 g marchew, 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:	2117 kcal	Białko:	103,5 g	Tłuszcz:	58,8 g	w tym kw. tł. nasycone:	20 g
Węglowodany:	283,5 g	w tym cukry:	64,79 g	Błonnik:	26,6 g	Sód/sól:	2838,7 mg/7,2 g

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