

ŚRODA 17.04.2024

DZIEŃ/ DATA	POSILEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRYCZA	CUKRYCZA LEKKOSTRAWNA
ŚRODA 17.04.2024	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT)	
		CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		PASTA JAJECZNA 60G. (JAJ, ML)	SZYNKA PRASOWANA WIEPRZ. WOLAS 40G (SEL)	PASTA JAJECZNA 60G. (JAJ, ML)	SZYNKA PRASOWANA WIEPRZ. WOLAS 40G (SEL)
		POMIDOR 50G	POMIDOR 50G	POMIDOR 50G	POMIDOR 50G
		SAŁATA 10G	SAŁATA 10G	SAŁATA 10G	SAŁATA 10G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA BEZ CUKRU 250ML	HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)
		FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G	FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G	FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G	FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G
		SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)
		SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM	MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM	SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM	MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM
	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	JABŁKO 1SZT/150G	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT),
		MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ)
		POMIDOR 50G	POMIDOR 50G	POMIDOR 50G	POMIDOR 50G
		SAŁATA 10G	SAŁATA 10G	SAŁATA 10G	SAŁATA 10G
	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA BEZ CUKRU 250ML	HERBATA BEZ CUKRU 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM 25G	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM 25G	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1952,9kcal	ENERGIA 1961,6kcal	ENERGIA 1562 kcal	ENERGIA 1573 kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 74 g	BIAŁKO OGÓŁEM 75,3g	BIAŁKO OGÓŁEM 65,5 g	BIAŁKO OGÓŁEM 69,5 g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 57,6 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 53,8 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 51 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 42 g
		w tym nasycone 18,2g	w tym nasycone 18g	w tym nasycone 14,8g	w tym nasycone 14 g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 296g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 304,4 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 223,7 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 242,2 g
		w tym cukry 57 g	w tym cukry 67,2 g	w tym cukry 25,3 g	w tym cukry 19 g
		BŁONNIK 31 g	BŁONNIK 23,4 g	BŁONNIK 29 g	BŁONNIK 27 g
SÓL 4,5 g	SÓL 4,9 g	SÓL 5,3g	SÓL 6,0g		

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
ŚRODA 17.04.2024	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)
		PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		SZYNKĄ PRASOWANĄ WIEPRZ. WOLAS 40G (SEL)	SZYNKĄ PRASOWANĄ WIEPRZ. WOLAS 40G (SEL)	SZYNKĄ PRASOWANĄ WIEPRZ. WOLAS 40G (SEL)	PASTA JAJECZNA 70G. (JAJ, ML)
		POMIDOR 50G			POMIDOR 50G
		SAŁATA 10G			SAŁATA 10G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL)	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)
		FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G	ZRAZIK 80G (GLUT, JAJ)	ZRAZIK 80G (GLUT, JAJ)	FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G
		SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)
		MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM	MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM	MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM	SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 150G. Z OLEJEM
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		SZYNKĄ DELIKATESOWĄ DROBIOWĄ WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKĄ DELIKATESOWĄ DROBIOWĄ WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKĄ DELIKATESOWĄ DROBIOWĄ WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKĄ DELIKATESOWĄ DROBIOWĄ WOLAS 40G (SOJ)
		POMIDOR 50G		KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	POMIDOR 50G
		SAŁATA 10G			SAŁATA 10G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM 25G	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	SOK POMIDOROWY 1SZT /200 ML
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1806kcal	ENERGIA 2036,7kcal	ENERGIA 2287 kcal	ENERGIA 1800,5kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 75,7 g	BIAŁKO OGÓŁEM 75g	BIAŁKO OGÓŁEM 86,3 g	BIAŁKO OGÓŁEM 75,7g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 35,8g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 66,4 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 71,8g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,3 g
		w tym nasycone 12 g	w tym nasycone 21,5 g	w tym nasycone 24,7 g	w tym nasycone 18,2g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 306,3 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 295,8g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 334,5g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 258,6 g
		w tym cukry 67g	w tym cukry 57,5 g	w tym cukry 69,2 g	w tym cukry 36,7g
BŁONNIK 24g		BŁONNIK 22,3 g	BŁONNIK 21,0 g	BŁONNIK 31,7 g	
SÓL 4,8 g	SÓL 5,3g	SÓL 5,6g	SÓL 5,6g		

DZIEŃ/ DATA	POSILEK	DIETA		
		MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA LEKKOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT LEKKOSTRAWNA
ŚRODA 17.04.2024	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 100ML (ML, GLUT)	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)
		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML)
		SZYNKA PRASOWANA WIEPRZ. WOLAS 40G (SEL)	SZYNKA PRASOWANA WIEPRZ. WOLAS 40G (SEL)	SZYNKA PRASOWANA WIEPRZ. WOLAS 40G (SEL)
		POMIDOR 50G	POMIDOR 50G	POMIDOR 50G
		SAŁATA 10G	SAŁATA 10G	SAŁATA 10G
		JOGURT OWOCOWY 1 SZT/ 100ML (ML)		
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 100ML (SEL, GLUT, JAJ)	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)
		FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G	ZRAZIK 80G (GLUT, JAJ)	FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G
		SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML)
		MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM	MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM	MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML)
		JAJKO GOTOWANE 2SZT (JAJ)	JAJKO GOTOWANE 1SZT (JAJ)	JAJKO GOTOWANE 1SZT (JAJ)
		POMIDOR 50G	POMIDOR 50G	POMIDOR 50G
		SAŁATA 10G	SAŁATA 10G	SAŁATA 10G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSILEK NOCNY	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM 25G	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM 25G	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM 25G
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA <b>2227kcal</b>	ENERGIA <b>1286,6 kcal</b>	ENERGIA <b>1434kcal</b>
		BIAŁKO OGÓŁEM <b>88 g</b>	BIAŁKO OGÓŁEM <b>51g</b>	BIAŁKO OGÓŁEM <b>61,8g</b>
		TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>58,2 g</b> w tym nasycone <b>19,7 g</b>	TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>38,8g</b> w tym nasycone <b>11,4 g</b>	TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>40,5 g</b> w tym nasycone <b>13,7g</b>
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>353,8 g</b> w tym cukry <b>70 g</b>	WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>191g</b> w tym cukry <b>57,2 g</b>	WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>214g</b> w tym cukry <b>65,7 g</b>
		BŁONNIK <b>36,1g</b>	BŁONNIK <b>18,0 g</b>	BŁONNIK <b>20,0 g</b>
SÓL <b>5,5 g</b>		SÓL <b>3,1g</b>	SÓL <b>3,1 g</b>	