

CZWARTEK 18.04.2024

DZIEŃ/ DATA	POSIĘK	DIETY			
		PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA LEKKOSTRAWNA
CZWARTEK 18.04.2024	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	PŁATKI OWSIANE 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)
		SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA Z PIECA 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
	OBIAŁ	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)
		PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G
		SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)
		BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G	BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G	BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G	BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	JOGURT NAT 100 ML/ 1 SZT (ml)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50(GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT),
		MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT)	SZYNKA PRASOWANA WP. 40G. WOLAS (SOJ,ML)	PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT)	SZYNKA PRASOWANA WP. 40G. WOLAS (SOJ,ML)
		OGÓREK KISZONY 50G	POMIDOR 50G	OGÓREK KISZONY 50G	POMIDOR 50G
		SAŁATA 10G		SAŁATA 10G	
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA BEZ CUKRU 250ML	HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIĘK NOCNY	MUS OWOCOWY Z TWAROGIEM 100 ML/1SZT (ML)	MUS OWOCOWY Z TWAROGIEM 100 ML/1SZT (ML)	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT	JOGURT NAT. 100ML/1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2117,1kcal	ENERGIA 2045kcal	ENERGIA 1723,8 kcal	ENERGIA 1572,8kcal
		BIĄŁKO OGÓŁEM 76,4 g	BIĄŁKO OGÓŁEM 77,2g	BIĄŁKO OGÓŁEM 70,0g	BIĄŁKO OGÓŁEM 67,5 g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 73 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,7 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 67,0 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 53,2 g
		w tym nasycone 21,4 g	w tym nasycone 20 g	w tym nasycone 19g	w tym nasycone 16,6 g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 298,7 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 295,7 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 222,6g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 216,8g
		w tym cukry 73,0 g	w tym cukry 76 g	w tym cukry 26,5 g	w tym cukry 25 g
		BŁONNIK 25,6 g	BŁONNIK 20g	BŁONNIK 26,1 g	BŁONNIK 22g
SÓL 6,4 g	SÓL 5,7 g	SÓL 7,1g	SÓL 5,3g		

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
CZWARTEK 18.04.2024	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	PŁATKI OWSIANE 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)
		SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)
		POMIDOR 50G, SAŁATA 10G			POMIDOR 50G., SAŁATA 10G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT)	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT)	ZUPA GRYSIKOWA 300ML. (SEL, GLUT)	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT, ML)
		PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G
		SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)
		BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G	BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G	BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G	BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 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)
		SZYNKA PRASOWANA 40G. WOLAS (SOJ, ML)	SZYNKA PRASOWANA WP. 40G. WOLAS (SOJ, ML)	SZYNKA PRASOWANA WP. 40G. WOLAS (SOJ, ML)	PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT)
		POMIDOR 50G		KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	POMIDOR 50G, SAŁATA 10G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	MUS OWOCOWY Z TWAROGIEM 100 ML/1SZT (ML)	MUS OWOCOWY Z TWAROGIEM 100 ML/1SZT (ML)	MUS OWOCOWY Z TWAROGIEM 100 ML/1SZT (ML)	MUS OWOCOWY Z TWAROGIEM 100 ML/1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1999,7 kcal	ENERGIA 2129,8 kcal	ENERGIA 2352,1kcal	ENERGIA 2138,7 kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 79,2 g	BIAŁKO OGÓŁEM 77,8g	BIAŁKO OGÓŁEM 87,5 g	BIAŁKO OGÓŁEM 79,8 g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 48,3g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,5 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 70g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 73,8 g
		w tym nasycone 14,4g	w tym nasycone 20,1 g	w tym nasycone 23,3g	w tym nasycone 21,6g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 319,4 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 316,3g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 348,7g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 300,6 g
		w tym cukry 75,8g	w tym cukry 75,6g	w tym cukry 87,6g	w tym cukry 59,8g
		BŁONNIK 20,6g	BŁONNIK 18,8 g	BŁONNIK 18,2g	BŁONNIK 29,8 g
		SÓL 5,8 g	SÓL 5,9g	SÓL 6,1g	SÓL 5,8 g

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETA			
		MATKI KARMIAĄCEJ	MAŁEGO DZIECKA LEKKOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT LEKKOSTRAWNA	
CZWARTEK 18.04.2024	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 100ML (ML, GLUT)	PŁATKI OWSIANE 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 Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)	
		POMIDOR 50G, SAŁATA 10G	POMIDOR 50G, SAŁATA 10G	POMIDOR 50G, SAŁATA 10G	
		JABŁKO 1SZT/150G			
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	
	OBIAD	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)	
		PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	
		SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOERKOWY 50ML (GLUT)	SOS KOERKOWY 50ML (GLUT)	
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML)	
		BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G	BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 100G	BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G	
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 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)	
		SER ŻÓŁTY 40G	SER ŻÓŁTY 20G. (ML)	SER ŻÓŁTY 40G. (ML)	
		POMIDOR 50G	POMIDOR 50G	POMIDOR 50G	
		SAŁATA 10G			
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	MUS OWOCOWY Z TWAROGIEM 100 ML/1SZT (ML)	MUS OWOCOWY Z TWAROGIEM 100 ML/1SZT (ML)	MUS OWOCOWY Z TWAROGIEM 100 ML/1SZT (ML)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2363,3kcal	ENERGIA 1213,5 kcal	ENERGIA 1461,1 kcal	
		BIĄŁKO OGÓŁEM 86,8 g	BIĄŁKO OGÓŁEM 53,1 g	BIĄŁKO OGÓŁEM 63,5g	
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 68,6g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 34,6g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 44,1 g	
		w tym nasycone 23,5 g	w tym nasycone 11,9 g	w tym nasycone 14,7g	
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 364,6 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 175,7g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 195g	
		w tym cukry 88 g	w tym cukry 60 g	w tym cukry 56,4 g	
		BŁONNIK 36 g	BŁONNIK 12,2g	BŁONNIK 16,7g	
SÓL 6,8 g	SÓL 3,8G	SÓL 4,0g			