

Piątek 19.04.2024

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA LEKKOSTRAWNA
Piątek 19.04.2024	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT)	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT)
		CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		PASTA Z CIECIORKI 60G	MARMOLADA 60G	PASTA Z CIECIORKI 60G	SZYNKA PRASOWANA WOLAS 40G (SEL)
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	POMIDOR 50G, SAŁATA 10G	POMIDOR 50G
		SAŁATA 10G., POMIDOR 50G		HERBATA BEZ CUKRU 250ML	HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)
		RYBA NA PARZE 80G (RYB)	RYBA NA PARZE 80G (RYB)	RYBA NA PARZE 80G (RYB)	RYBA NA PARZE 80G (RYB)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)
		SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT)
		SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150G	JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL)	SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150G	JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL)
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 100G (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML)	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML)	SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML)	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML)
		POMIDOR 50G., SAŁATA 10G	POMIDOR 50G., SAŁATA 10G	POMIDOR 50G., SAŁATA 10G	POMIDOR 50G., SAŁATA 10G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA BEZ CUKRU 250ML	SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT/100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT/100ML (ML)	SOK POMIDOROWY 1SZT /200ML	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2027,1 kcal	ENERGIA 2071kcal	ENERGIA 1662,6kcal	ENERGIA 1576,6 kcal
		BIĄŁKO OGÓŁEM 82 g	BIĄŁKO OGÓŁEM 81,9g	BIĄŁKO OGÓŁEM 70,2 g	BIĄŁKO OGÓŁEM 73,1 g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 62,3 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 60,2 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 55,6g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 49,2g
		w tym nasycone 18,9 g	w tym nasycone 20,2 g	w tym nasycone 15,0g	w tym nasycone 16,1 g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 293,7 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 310,4 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 230,8 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 221,4 g
		w tym cukry 51,3 g	w tym cukry 77,7 g	w tym cukry 19,5 g	w tym cukry 19,8 g
		BŁONNIK 28,6g	BŁONNIK 20,4 g	BŁONNIK 31,3 g	BŁONNIK 23,1 g
		SÓL 4,5 g	SÓL 4,7 g	SÓL 5,2 g	SÓL 4,8g

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
Piątek 19.04.2024	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)
					CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT)
		PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	PASTA Z CIECIORKI 60G
		MARMOLADA 60G	MARMOLADA 60G	MARMOLADA 60G	POMIDOR 50G, SAŁATA 10G
	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL)	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)
		RYBA NA PARZE 80G (RYB)	RYBA NA PARZE 80G (RYB)	RYBA NA PARZE 80G (RYB)	RYBA NA PARZE 80G (RYB)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)
		SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT)
		JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL)	JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL)	JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL)	JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL)
	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML)	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML)	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML)	SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML)
		POMIDOR 50G, SAŁATA 10G	HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLU)	POMIDOR 50G, SAŁATA 10G
		HERBATA Z CUKREM 250ML		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	SOK POMIDOROWY 1SZT /200ML
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1897,2 kcal	ENERGIA 2063 kcal	ENERGIA 2164,7,2 kcal	ENERGIA 1904,8 kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 81,4 g	BIAŁKO OGÓŁEM 80,5g	BIAŁKO OGÓŁEM 83,8 g	BIAŁKO OGÓŁEM 85 g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 41,9g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 60,2 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 63,7g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,8 g
		w tym nasycone 14,0 g	w tym nasycone 20,2 g	w tym nasycone 22 g	w tym nasycone 18,5g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 308 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 309,1 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 323,2g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 274 g
		w tym cukry 77,6g	w tym cukry 77,8 g	w tym cukry 81,7 g	w tym cukry 39,5 g
		BŁONNIK 19,7g	BŁONNIK 19,2 g	BŁONNIK 18,6 g	BŁONNIK 33 g
	SÓL 4,6 g	SÓL 4,6 g	SÓL 4,7g	SÓL 4,4g	

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETA			
		MATKI KARMIĄCEJ	MAŁEGO DZIECKA LEKKOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT LEKKOSTRAWNA	
Piątek 19.04.2024	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA JAGLANA NA MLEKU 100ML (ML, GLUT)	KASZA JAGLANA 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)	
		JAJKO GOTOWANE 2 SZT (JAJ)	MARMOLADA 60G	MARMOLADA 60G	
		POMIDOR 50G, SAŁATA 10G	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	
		HERBATA Z CUKREM 250ML			
		JABŁKO			
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 100ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)	
		RYBA NA PARZE 80G (RYB)	RYBA NA PARZE 80G (RYB)	RYBA NA PARZE 80G (RYB)	
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML)	
		SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT)	
		JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL)	JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL)	JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL)	
	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML		
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	
	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)	
		POMIDOR 50G, SAŁATA 10G	SER BIAŁY ZIARNISTY 40G (ML)	SER BIAŁY ZIARNISTY 40G (ML)	
		SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML)	POMIDOR 50G., SAŁATA 10G	POMIDOR 50G., SAŁATA 10G	
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2173,4 kcal	ENERGIA 1275,7 kcal	ENERGIA 1482,0 kcal	
		BIAŁKO OGÓŁEM 95,5 g	BIAŁKO OGÓŁEM 56 g	BIAŁKO OGÓŁEM 65,1g	
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,7 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 37,8 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 421,5 g	
		w tym nasycone 21,6 g	w tym nasycone 12,1 g	w tym nasycone 14,4 g	
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 318,0 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 185 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 218,8 g	
		w tym cukry 68 g	w tym cukry 66 g	w tym cukry 75,5g	
		BŁONNIK 32,5 g	BŁONNIK 14,7 g	BŁONNIK 16,8 g	
SÓL 4,9 g		SÓL 3,0 g	SÓL 3,4 g		