

Niedziela 21.04.2024

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA LEKKOSTRAWNA
Niedziela 21.04.2024	ŚNIADANIE	SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 70G. (ML)	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML)	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)
		POMIDOR 50G.,	POMIDOR 50G	SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 70G. (ml)	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML)
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	POMIDOR 50G.,	POMIDOR 50G, SAŁATA 10G
			HERBATA BEZ CUKRU 250ML	HERBATA BEZ CUKRU 250ML	
	OBIAD	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT)	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT)	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT)
		PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT	PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT	PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT	PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT
		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)
		KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150G Z DODATKIEM OLEJU RZEPAKOWEGO	MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM	KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150G Z DODATKIEM OLEJU RZEPAKOWEGO	MARCHEW 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	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML	JABŁKO 1SZT	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)
		SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)
		OGÓREK ZIELONY 50G.,	POMIDOR 50G,	OGÓREK ZIELONY 50G	POMIDOR 50G,
		KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU BEZ CUKRU 250ML (GLUT, ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU BEZ CUKRU 250ML (GLUT, ML)
	POSIŁEK NOCNY	DŻEM TRUSKAWKOWY, WYSOKOSŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	DŻEM TRUSKAWKOWY, WYSOKOSŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	SOK POMIDOROWY 200ML 1SZT	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2100 kcal	ENERGIA 2222,5 kcal	ENERGIA 1979,6 Kcal	ENERGIA 2010 kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 104,5 g	BIAŁKO OGÓŁEM 107g	BIAŁKO OGÓŁEM 107,7 g	BIAŁKO OGÓŁEM 109,7 g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 74,2 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 80,5 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 75,2g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 77,2 g
		w tym nasycone 24 g	w tym nasycone 25,7 g	w tym nasycone 24g	w tym nasycone 26,1 g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 247,8 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 260,2 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 226,3g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 224,8 g
		w tym cukry 43,3 g	w tym cukry 45 g	w tym cukry 36 g	w tym cukry 26,5 g
		BŁONNIK 21,2 g	BŁONNIK 17,6 g	BŁONNIK 27,2 g	BŁONNIK 21,6 g
		SÓL 4,6 g	SÓL 5,4 g	SÓL 5,2 g	SÓL 5,4g

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
Niedziela 21.04.2024	ŚNIADANIE	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML)	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML)	KASZA MANNA 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)	SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 70G. (ML)
		POMIDOR 50G.,		SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML)	POMIDOR 50G.,
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT)	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT)	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT)	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT)
		PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT	PULPET DROBIOWY 80G. (GLUT, JAJ)	PULPET DROBIOWY 80G. (GLUT, JAJ)	PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT
		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)
		MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM	MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM	MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM	KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150G Z DODATKIEM OLEJU RZEPAKOWEGO
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML	GALARETKA 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)
		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,		KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	OGÓREK ZIELONY 50G
		KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)
	POSIŁEK NOCNY	DŻEM TRUSKAWKOWY, WYSOKOSŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	SOK POMIDOROWY 200ML 1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2058,2 kcal	ENERGIA 1838,8kcal	ENERGIA 2315,3 kcal	ENERGIA 1959 kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 106,9 g	BIAŁKO OGÓŁEM 77,4g	BIAŁKO OGÓŁEM 100 g	BIAŁKO OGÓŁEM 105g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 62,3g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 57,7 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 69,9g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 73,2 g
		w tym nasycone 19,6 g	w tym nasycone 19,7 g	w tym nasycone 26,2 g	w tym nasycone 23,2g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 260,0 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 245,5 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 316,1g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 216,7 g
		w tym cukry 45,4g	w tym cukry 34,5 g	w tym cukry 58,6 g	w tym cukry 27 g
		BŁONNIK 17,6g	BŁONNIK 15,8 g	BŁONNIK 17,3 g	BŁONNIK 23,7g
	SÓL 5,3 g	SÓL 5,4 g	SÓL 5,9g	SÓL 5,1g	

DZIEŃ/ DATA	POSILEK	DIETA		
		MATKI KARMIAŃCEJ	MAŁEGO DZIECKA LEKKOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT LEKKOSTRAWNA
Niedziela 21.04.2024	ŚNIADANIE	SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 70G. (ML)	SER BIAŁY ZIARNISTY 40G(ML)	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML)
		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,	POMIDOR 50G., SAŁATA 10G	POMIDOR 50G., SAŁATA 10G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
		JABŁKO 1 SZT		
	OBIAD	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT)	ROSÓŁ Z MAKARONEM 150ML (SEL, GLUT)	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT)
		PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT	PULPET DROBIOWY 80G. (JAJ, GLUT)	PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML)
		SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 50G (GLUT)	SOS ZIOŁOWY 50G. (GLUT)
		MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM	MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM	MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML	GALARETKA 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)
		SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ)	SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ)	SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ)
		POMIDOR 50G.,	POMIDOR 50G.,	POMIDOR 50G.,
		KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)	KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)
	POSILEK NOCNY	DŻEM TRUSKAWKOWY, WYSOKOSŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	DŻEM TRUSKAWKOWY, WYSOKOSŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	DŻEM TRUSKAWKOWY, WYSOKOSŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2396,3kcal	ENERGIA 1258,2kcal	ENERGIA 1589kcal
		BIĄŁKO OGÓŁEM 111,6 g	BIĄŁKO OGÓŁEM 55,3g	BIĄŁKO OGÓŁEM 88,2g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 76,0g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 37,7 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 62,1 g
		w tym nasycone 24,3 g	w tym nasycone 12,6 g	w tym nasycone 19,7g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 315,5 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 165,1 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 159,8 g
		w tym cukry 57,9 g	w tym cukry 43,3 g	w tym cukry 43,2 g
		BŁONNIK 32 g	BŁONNIK 13,7 g	BŁONNIK 13,7 g
SÓL 5,7 g		SÓL 3,9 g	SÓL 4g	