

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRYCA	CUKRYCA LEKKOSTRAWNA
PONIEDZIAŁEK 22.04.2024	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, 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)
		SZYNKA PRASOWANA 40G WOLAS(SEL)	SZYNKA PRASOWANA 40G WOLAS(SEL)	SZYNKA PRASOWANA 40G WOLAS(SEL)	SZYNKA PRASOWANA 40G WOLAS(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 ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL, GLUT, ML)	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL, GLUT, ML)	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL, GLUT, ML)	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL, GLUT, ML)
		GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G(GLUT, SEL)	GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G(GLUT, SEL)	GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G(GLUT, SEL)	GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G(GLUT, SEL)
		KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT)	KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT)	KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT)	KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT)
		BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM	BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM	BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM	BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	KISIEL B/CUKRU 100ML	KISIEL B/CUKRU 100ML
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50(GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 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 DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ)	PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT)	SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ)
		OGÓREK KISZONY 50G	POMIDOR 50G	OGÓREK KISZONY 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/DŻEM 1SZT niskosłodzony	WAFLE RYŻOWE 1SZT/DŻEM 1SZT niskosłodzony	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2099,4kcal	ENERGIA 2092,6kcal	ENERGIA 1735 kcal	ENERGIA 1617 kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 79,3 g	BIAŁKO OGÓŁEM 82,1g	BIAŁKO OGÓŁEM 72,8g	BIAŁKO OGÓŁEM 75,1 g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 71,3 g w tym nasycone 22,7 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,1 g w tym nasycone 22 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 65,3 g w tym nasycone 20,9g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 47,7 g w tym nasycone 15,7 g
WĘGLOWODANY OGÓŁEM 398,3 g w tym cukry 51,8 g		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 308,2 g w tym cukry 39 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 230,8g w tym cukry 9,6	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 235 g w tym cukry 6,7 g	
BŁONNIK 24,2 g		BŁONNIK 20,2g	BŁONNIK 23,3g	BŁONNIK 19,1g	
SÓL 6,1g		SÓL 5,5 g	SÓL 5,6g	SÓL 5,1g	

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
PONIEDZIAŁEK 22.04.2024	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA MANNA 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-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		SZYNKĄ PRASOWANĄ 40G WOLAS(SEL)	SZYNKĄ PRASOWANĄ 40G WOLAS(SEL)	SZYNKĄ PRASOWANĄ 40G WOLAS(SEL)	SZYNKĄ PRASOWANĄ 40G WOLAS(SEL)
		POMIDOR 50G			OGÓREK ZIELONY 50G
		SAŁATA 10G			SAŁATA 10G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT)	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL, GLUT, ML)	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT)	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL, GLUT, ML)
		GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G(GLUT, SEL)	GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G(GLUT, SEL)	GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G(GLUT, SEL)	GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G(GLUT, SEL)
		ZIEMNIAKI 200G (ML)	ZIEMNIAKI 200G (ML)	ZIEMNIAKI 200G (ML)	KASZA JĘCZMIEŃNA 200G (GLUT)
		BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM	BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM	BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM	BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	KISIEL 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)
		SZYNKĄ DELIKATESOWĄ DR. 40G (SOJ)	SZYNKĄ DELIKATESOWĄ DR. 40G (SOJ)	SZYNKĄ DELIKATESOWĄ DR. 40G (SOJ)	PASZTET PIECZONY Z MIĘSĄ MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT)
		POMIDOR 50G		KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	POMIDOR 50G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	SAŁATA 10G
	POSIŁEK NOCNY	WAFLE RYŻOWE 1SZT/DŻEM 1SZT niskosłodzony	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1834,8kcal	ENERGIA 2066 kcal	ENERGIA 2224,1 kcal	ENERGIA 2084kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 78,1 g	BIAŁKO OGÓŁEM 86,6g	BIAŁKO OGÓŁEM 91,7 g	BIAŁKO OGÓŁEM 85,7 g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 42,8g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 68,1g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 68,3g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 73,6 g
		w tym nasycone 15,0G	w tym nasycone 25 g	w tym nasycone 25,2g	w tym nasycone 24,5g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 289,7 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 284,2 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 316,4g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 284,6 g
		w tym cukry 37,8g	w tym cukry 46,4g	w tym cukry 55,4g	w tym cukry 40,9 g
		BŁONNIK 14,7g	BŁONNIK 15,2 g	BŁONNIK 14,0g	BŁONNIK 26,2 g
	SÓL 5,3 g	SÓL 5,9g	SÓL 5,7g	SÓL 5,5 g	

PONIEDZIAŁEK 22.04.2024

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETA		
		MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA LEKKOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT LEKKOSTRAWNA
PONIEDZIAŁEK 22.04.2024	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 PRASOWANA 40G WOLAS(SEL)	SZYNKA PRASOWANA 40G WOLAS(SEL)	SZYNKA PRASOWANA 40G WOLAS(SEL)
		POMIDOR 50G	POMIDOR 50G	POMIDOR 50G
		SAŁATA 10G	SAŁATA 10G	SAŁATA 10G
		JABŁKO 1SZT/150G		
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL,GLUT,ML)	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 100ML(SEL,GLUT,ML)	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL,GLUT,ML)
		GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G(GLUT, SEL)	GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 80G(GLUT, SEL)	GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G(GLUT, SEL)
		KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT)	KASZA JĘCZMIENNA 80G (GLUT)	KASZA JĘCZMIENNA 100G (GLUT)
		BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM	BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM	BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	KISIEL 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)
		SER ŻÓŁTY 40G (ml)	SER ŻÓŁTY 20G. (ML)	SER ŻÓŁTY 40G. (ML)
		POMIDOR 50G., SAŁATA 10G	POMIDOR 50G., SAŁATA 10G	POMIDOR 50G., SAŁATA 10G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	WAFLE RYŻOWE 1SZT/DŻEM 1SZT niskosłodzony	WAFLE RYŻOWE 1SZT/DŻEM 1SZT niskosłodzony	WAFLE RYŻOWE 1SZT/DŻEM 1SZT niskosłodzony
WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2329,8 kcal	ENERGIA 1211,5 kcal	ENERGIA 1545,5kcal	
	BIAŁKO OGÓŁEM 88,4 g	BIAŁKO OGÓŁEM 46,3 g	BIAŁKO OGÓŁEM 59,8g	
	TŁUSZCZE OGÓŁEM 66,8g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 36,5g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 53,7 g	
	w tym nasycone 25,3 g	w tym nasycone 12,5 g	w tym nasycone 20,5g	
	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 361,3 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 181g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 214,5	
	w tym cukry 51,1 g	w tym cukry 27,5g	w tym cukry 36,5 g	
	BŁONNIK 33,4 g	BŁONNIK 10,9g	BŁONNIK 14,8 g	

	SÓL 6,5 g	SÓL 3,3g	SÓL 4,1g	
--	-----------	----------	----------	--