

WTOREK 23.04.2024

DZIEŃ/ DATA	POSILEK	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA LEKKOSTRAWNA
WTOREK 23.04.2024	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT)	
		CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML)	SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML)	SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML)	SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML)
		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	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)
		KLOPS 80G. (GLUT, JAJ)	KLOPS 80G. (GLUT, JAJ)	KLOPS 80G. (GLUT, JAJ)	KLOPS 80G. (GLUT, JAJ)
		SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G	ZIEMNIAKI PUREE 200G	ZIEMNIAKI PUREE 200G	ZIEMNIAKI PUREE 200G
		SURÓKA Z KAPUSTY BIAŁEJ 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM	JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL)	SURÓKA Z KAPUSTY BIAŁEJ 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM	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	BABKA BISZKOPTOWA 30G (GLUT, JAJ)	BABKA BISZKOPTOWA 30G (GLUT, JAJ)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT),
		MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML)	ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML)	ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML)	ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML)
		OGÓREK ZIELONY 50G	POMIDOR 50G	OGÓREK ZIELONY 50G	POMIDOR 0G
		SAŁATA 10G	SAŁATA 10G	SAŁATA 10G	SAŁATA 10G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA BEZ CUKRU 250ML	HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSILEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2059,2 kcal	ENERGIA 2147 kcal	ENERGIA 1690 kcal	ENERGIA 1645,4 kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 83,4 g	BIAŁKO OGÓŁEM 88,5g	BIAŁKO OGÓŁEM 74,6 g	BIAŁKO OGÓŁEM 71,6 g
TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,4 g		TŁUSZCZE OGÓŁEM 66,7 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,4 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 52,2 g	
w tym nasycone 21,1 g		w tym nasycone 22,7 g	w tym nasycone 18 g	w tym nasycone 17,5 g	
WĘGLOWODANY OGÓŁEM 303 g		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 315 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 234,7 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 240,0 g	
w tym cukry 52,2 g		w tym cukry 58,7 g	w tym cukry 20 g	w tym cukry 17,6 g	
BŁONNIK 23,1 g		BŁONNIK 20,3 g	BŁONNIK 27 g	BŁONNIK 25 g	
SÓL 4,5 g	SÓL 4,8 g	SÓL 5,3g	SÓL 5,2g		

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
WTOREK 23.04.2024	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA MANNA 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)
		SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML)	SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML)	SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML)	SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (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	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (GLUT, SEL)	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL)	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)
		KLOPS 80G. (GLUT, JAJ)	KLOPS 80G. (GLUT, JAJ)	KLOPS 80G. (GLUT, JAJ)	KLOPS 80G. (GLUT, JAJ)
		SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G	ZIEMNIAKI PUREE 200G	ZIEMNIAKI PUREE 200G	ZIEMNIAKI PUREE 200G
		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	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	BABKĄ BISKOPIOWĄ 30G (GLUT, JAJ)
	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)
		ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML)	ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML)	ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML)	ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML)
		POMIDOR 50G		KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	POMIDOR 0G
		SAŁATA 10G			SAŁATA 10G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	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)	JOGURT OWOCOWY 100ML/1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1930,3 kcal	ENERGIA 2078,3kcal	ENERGIA 2293,8 kcal	ENERGIA 2050,6kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 89,9 g	BIAŁKO OGÓŁEM 88,7g	BIAŁKO OGÓŁEM 89,3 g	BIAŁKO OGÓŁEM 86 g
TŁUSZCZE OGÓŁEM 48g		TŁUSZCZE OGÓŁEM 66,1 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 72 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 65 g	
w tym nasycone 17,4 g		w tym nasycone 23,34 g	w tym nasycone 26,6 g	w tym nasycone 21,2g	
WĘGLOWODANY OGÓŁEM 300 g		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 296 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 327,5g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 298,4 g	
w tym cukry 49,5g		w tym cukry 51,7 g	w tym cukry 61,7 g	w tym cukry 53,3 g	
BŁONNIK 20,7 g		BŁONNIK 18,2 g	BŁONNIK 18,5 g	BŁONNIK 26 g	
SÓL 4,5 g	SÓL 4,9 g	SÓL 5,3g	SÓL 4,6g		

WTOREK 23.04.2024

DZIEŃ/ DATA	POSILEK	DIETA		
		MATKI KARMIĄCEJ	MAŁEGO DZIECKA LEKKOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT LEKKOSTRAWNA
WTOREK 23.04.2024	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA MANNA NA MLEKU 100ML (ML, GLUT)	KASZA MANNA 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)
		ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML)	SER BIAŁY Z KOPERKIEM 40G. (ML)	SER BIAŁY Z KOPERKIEM 40G. (ML)
		POMIDOR 50G	POMIDOR 50G	POMIDOR 50G
		SAŁATA 10G	SAŁATA 10G	SAŁATA 10G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 100ML (SEL, GLUT, JAJ)	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)
		KLOPS 80G. (GLUT, JAJ)	KLOPS 80G. (GLUT, JAJ)	KLOPS 80G. (GLUT, JAJ)
		SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G	ZIEMNIAKI PUREE 100G	ZIEMNIAKI PUREE 100G
		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	BABKA BISZKOPTOWA 30G (GLUT, JAJ)	BABKA BISZKOPTOWA 30G (GLUT, JAJ)	BABKA BISZKOPTOWA 30G (GLUT, JAJ)
	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)
		ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML)	ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML)	ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML)
		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	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2323,2 kcal	ENERGIA 1227,8 kcal	ENERGIA 1648,8 kcal	
	BIAŁKO OGÓŁEM 93,0 g	BIAŁKO OGÓŁEM 61g	BIAŁKO OGÓŁEM 76g	
	TŁUSZCZE OGÓŁEM 61 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 35 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 55 g	
	w tym nasycone 21,1 g	w tym nasycone 12 g	w tym nasycone 19,5g	
	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 303 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 178,4 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 225,7g	
	w tym cukry 71 g	w tym cukry 48 g	w tym cukry 57,8 g	
BŁONNIK 35 g	BŁONNIK 14,4 g	BŁONNIK 16 g		
SÓL 5,7 g	SÓL 3g	SÓL 3,6 g		