

ŚRODA 24.04.2024

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA LEKKOSTRAWNA
ŚRODA 24.04.2024	ŚNIADANIE	KASZA KUKURDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA KUKURDZIANA 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)
		PASTA JAJECZNA 70G. (JAJ, ML)	SZYNKA PRASOWANA WOLAS 40G. (SEL)	PASTA JAJECZNA 70G. (JAJ, ML)	SZYNKA PRASOWANA WOLAS 40G. (SEL)
		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	HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,)	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,)	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,)	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,)
		SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRUSZONY 100G (ML)	SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRUSZONY 100G (ML)	SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRUSZONY 100G (ML)	SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRUSZONY 100G (ML)
		MAKARON DURUM BEZJAJECZNY GOTOWANY 200G( GLUT)	MAKARON DURUM BEZJAJECZNY GOTOWANY 200G( GLUT)	MAKARON DURUM BEZJAJECZNY GOTOWANY 200G( GLUT)	MAKARON DURUM BEZJAJECZNY GOTOWANY 200G( GLUT)
		TŁUSZCZ ROŚLINNY 5G (ML)	TŁUSZCZ ROŚLINNY 5G (ML)	TŁUSZCZ ROŚLINNY 5G (ML)	TŁUSZCZ ROŚLINNY 5G (ML)
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	MUS JABŁEK 120ML/1 SZT	MUS JABŁEK 120ML/1 SZT	JABŁKO 1 SZT	JOGURT NAT. 1SZT/100ML
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT),
		MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA 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
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1862,3 kcal	ENERGIA 1961,6 kcal	ENERGIA 1547,6 kcal	ENERGIA 1502 kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 73,5 g	BIAŁKO OGÓŁEM 78,8g	BIAŁKO OGÓŁEM 62,9 g	BIAŁKO OGÓŁEM 65 g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,5 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 56,5 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 50 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 47 g
w tym nasycone 20,5g		w tym nasycone 20,8 g	w tym nasycone 17,4g	w tym nasycone 17 g	
WĘGLOWODANY OGÓŁEM 279,5g		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 291,2g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 223 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 214 g	
w tym cukry 54,5 g		w tym cukry 54 g	w tym cukry 26 g	w tym cukry 16 g	
BŁONNIK 22,0 g		BŁONNIK 17,4 g	BŁONNIK 22 g	BŁONNIK 18 g	
SÓL 4,5 g	SÓL 4,9 g	SÓL 4,7g	SÓL 5,0g		

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
ŚRODA 24.04.2024	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA KUKURYDZIANA 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)
		SZYNKA PRASOWANA WOLAS 40G. (SEL)	SZYNKA PRASOWANA WOLAS 40G. (SEL)	SZYNKA PRASOWANA WOLAS 40G. (SEL)	PASTA JAJECZNA 70G. (JAJ, ML)
		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	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,)	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,)	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL)	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,)
		SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRUSZONY 100G (ML)	SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRUSZONY 100G (ML)	SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRUSZONY 100G (ML)	SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRUSZONY 100G (ML)
		MAKARON DURUM BEZJAJECZNY GOTOWANY 200G (GLUT)	ZIEMNIAKI 200G	ZIEMNIAKI 200G	MAKARON DURUM BEZJAJECZNY GOTOWANY 200G (GLUT)
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	TŁUSZCZ ROŚLINNY 5G (ML) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	MUS JABŁEK 120ML/1 SZT	MUS JABŁEK 120ML/1 SZT	MUS JABŁEK 120ML/1 SZT	JABŁKO 1 SZT
	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 DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ)
		POMIDOR 50G., SAŁATA 10G		KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GL)	POMIDOR 50G., SAŁATA 10G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	SOK POMIDOROWY 200ML/1 SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZ	ENERGIA 1780,6 kcal	ENERGIA 1835,7 kcal	ENERGIA 1978,8 kcal	ENERGIA 1862,9 kcal
		BIĄŁKO OGÓŁEM 78,8 g	BIĄŁKO OGÓŁEM 74,6g	BIĄŁKO OGÓŁEM 79,4 g	BIĄŁKO OGÓŁEM 74 g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 37,3g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 54,5 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 59,8g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 57,2 g
		w tym nasycone 14,5 g	w tym nasycone 20,5g	w tym nasycone 22,7 g	w tym nasycone 21g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 288 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 268,4 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 285,5g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 276,5 g
		w tym cukry 54g	w tym cukry 54 g	w tym cukry 55,4 g	w tym cukry 55 g
BŁONNIK 15,0g		BŁONNIK 15,8 g	BŁONNIK 15,3g	BŁONNIK 25,5 g	
SÓL 4,8 g	SÓL 4,6g	SÓL 4,8g	SÓL 5,5g		

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMIĄCEJ	MAŁEGO DZIECKA LEKKOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT LEKKOSTRAWNA	
ŚRODA 24.04.2024	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 100ML (ML, GLUT)	KASZA KUKURYDZIANA 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 WOLAS 40G. (SEL)	SZYNKA PRASOWANA WOLAS 40G. (SEL)	SZYNKA PRASOWANA WOLAS 40G. (SEL)	
		POMIDOR 50G., SAŁATA 10G	POMIDOR 50G., SAŁATA 10G	POMIDOR 50G., SAŁATA 10G	
		JOGURT NAT 1 SZT/ 100ML (ML)			
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	
	OBIAD	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,)	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 100ML (SEL, GLUT,)	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,)	
		SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRUSZONY 100G (ML)	SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRUSZONY 50G (ML)	SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY KRUSZONY 50G (ML)	
		MAKARON DURUM BEZJAJECZNY GOTOWANY 200G( GLUT)	MAKARON DURUM BEZJAJECZNY GOTOWANY 100G( GLUT)	MAKARON DURUM BEZJAJECZNY GOTOWANY 100G( GLUT)	
		TŁUSZCZ ROŚLINNY 5G (ML)	TŁUSZCZ ROŚLINNY 5G (ML)	TŁUSZCZ ROŚLINNY 5G (ML)	
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	MUS JABŁEK 120ML/1 SZT	MUS JABŁEK 120ML/1 SZT	MUS JABŁEK 120ML/1 SZT	
	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)	
		JAJKO GOTOWANE 2SZT (JAJ)	JAJKO GOTOWANE 1SZT (JAJ)	JAJKO GOTOWANE 1SZT (JAJ)	
		POMIDOR 50G	POMIDOR 50G	POMIDOR 50G	
		SAŁATA 10G	SAŁATA 10G	SAŁATA 10G	
	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML		
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2236,2kcal	ENERGIA 1147,8 kcal	ENERGIA 1277,7cal	
		BIAŁKO OGÓŁEM 90,8 g	BIAŁKO OGÓŁEM 47,2 g	BIAŁKO OGÓŁEM 53,8g	
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,7g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 38,5 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 42,3g	
		w tym nasycone 24 g	w tym nasycone 13,7 g	w tym nasycone 15,7g	
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 334,4g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 156,8g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 176,5g	
		w tym cukry 56 g	w tym cukry 41,8 g	w tym cukry 40g	
		BŁONNIK 28,3 g	BŁONNIK 11,5 g	BŁONNIK 10,5 g	
SÓL 5,6 g	SÓL 2,5g	SÓL 2,7 g			