

| DZIEŃ/ DATA             | POSIĘK            | DIETY   |   |   |   |
|-------------------------|-------------------|---|---|---|---|
|                         |                   | PODSTAWOWA  | LEKKOSTRAWNA  | CUKRZYCA  | CUKRZYCA LEKKOSTRAWNA                                     |
| PONIEDZIAŁEK 29.04.2024 | 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 DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ)                         | SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ)                         | SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ)                         | SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ)                         |
|                         |                   | OGÓREK ZIELONY 50G  | POMIDOR 50G   | OGÓREK ZIELONY 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)              |
|                         |                   | KASZOTTO Z MIĘSEM WIEPRZOWYM I WARZYWAMI 300G( GLUT, SEL) | KASZOTTO Z MIĘSEM WIEPRZOWYM I WARZYWAMI 300G( GLUT, SEL) | KASZOTTO Z MIĘSEM WIEPRZOWYM I WARZYWAMI 300G( GLUT, SEL) | KASZOTTO Z MIĘSEM WIEPRZOWYM I WARZYWAMI 300G( GLUT, SEL) |
|                         |                   | SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)                                  | SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)                                  | SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)                                  | SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)                                  |
|                         |                   | BUKIET WARZYW 150G Z TŁUSZCZEM                            | BUKIET WARZYW 150G Z TŁUSZCZEM                            | BUKIET WARZYW 150G Z TŁUSZCZEM                            | BUKIET WARZYW 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 PRASOWANA 40G. WOLAS (SEL)                         | PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT)      | SZYNKA PRASOWANA 40G. WOLAS (SEL)                         |
|                         |                   | OGÓREK KISZONY 50G  | POMIDOR 50G   | OGÓREK KISZONY 50G  | POMIDOR 50G   |
|                         |                   | SAŁATA 10G  |   | SAŁATA 10G  |   |
|                         |                   | HERBATA Z CUKREM 250ML                                    | HERBATA Z CUKREM 250ML                                    | HERBATA BEZ CUKRU 250ML                                   | HERBATA BEZ CUKRU 250ML                                   |
|                         | POSIĘK NOCNY      | JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1 SZT (ML)                          | JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1 SZT (ML)                          | SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT                                 | JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)                         |
|                         | WARTOŚCI ODŻYWCZE | ENERGIA <b>2182 kcal</b>                                  | ENERGIA <b>2116,1cal</b>                                  | ENERGIA <b>1795,1 kcal</b>                                | ENERGIA <b>1692,0 kcal</b>                                |
|                         |                   | BIAŁKO OGÓŁEM <b>83,6 g</b>                               | BIAŁKO OGÓŁEM <b>84,7g</b>                                | BIAŁKO OGÓŁEM <b>71,1g</b>                                | BIAŁKO OGÓŁEM <b>68,7 g</b>                               |
|                         |                   | TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>74,4 g</b>                             | TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>66,4 g</b>                             | TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>65,5 g</b>                             | TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>52,5 g</b>                             |
|                         |                   | w tym nasycone <b>22,9 g</b>                              | w tym nasycone <b>21,4g</b>                               | w tym nasycone <b>18,5g</b>                               | w tym nasycone <b>16,4 g</b>                              |
|                         |                   | WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>304,9g</b>                          | WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>304,2 g</b>                         | WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>243,8g</b>                          | WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>246,1 g</b>                         |
|                         |                   | w tym cukry <b>45,6 g</b>                                 | w tym cukry <b>47,8 g</b>                                 | w tym cukry <b>14,3 g</b>                                 | w tym cukry <b>12,8 g</b>                                 |
|                         |                   | BŁONNIK <b>25,1 g</b>                                     | BŁONNIK <b>20,8g</b>                                      | BŁONNIK <b>27 g</b>                                       | BŁONNIK <b>23 g</b>                                       |
| SÓL <b>6,0g</b>         | SÓL <b>5,2 g</b>  | SÓL <b>6,7g</b>   | SÓL <b>4,9g</b>   |   |   |

| DZIEŃ/ DATA             | POSIŁEK           | DIETY   |   |  |   |
|-------------------------|-------------------|---|---|--|---|
|                         |                   | NISKOTŁUSZCZOWA                                   | Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO | PAPKOWATA  | BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA |
| PONIEDZIAŁEK 29.04.2024 | 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)   |
|                         |                   | SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ)                 | SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ)                                     | SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ)                  | SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ)                                       |
|                         |                   | 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)                  | ZUPA POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML. (SEL, GLUT, JAJ)                    | ZUPA POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML. (SEL, GLUT, JAJ) | ZUPA POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML. (SEL, GLUT, JAJ)                      |
|                         |                   | RISOTTO MIĘSNO-JARZYNOWE LEKKOSTRAWNE 300G. (SEL) | RISOTTO MIĘSNO-JARZYNOWE LEKKOSTRAWNE 300G. (SEL)                     | RISOTTO MIĘSNO-JARZYNOWE LEKKOSTRAWNE 300G. (SEL)  | KASZOTTO Z MIĘSEM WIEPRZOWYM I WARZYWAMI 300G( GLUT, SEL)               |
|                         |                   | SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)                          | SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)  | SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)                           | SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)  |
|                         |                   | BUKIET WARZYW 150G Z TŁUSZCZEM                    |   |  | BUKIET WARZYW 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)   |
|                         |                   | SZYNKA PRASOWANA 40G. WOLAS (SEL)                 | SZYNKA PRASOWANA 40G. WOLAS (SEL)                                     | SZYNKA PRASOWANA 40G. WOLAS (SEL)                  | PASZTET PIECZONY Z MIĘSA 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                             | HERBATA Z CUKREM 250ML  |
|                         | POSIŁEK NOCNY     | JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1 SZT (ML)                  | JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)                                       | JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)                    | JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1 SZT (ML)  |
|                         | WARTOŚCI ODŻYWCZE | ENERGIA 1878,2 kcal                               | ENERGIA 2023,7 kcal   | ENERGIA 2212,7 kcal                                | ENERGIA 2127kcal  |
|                         |                   | BIĄŁKO OGÓŁEM 80,8 g                              | BIĄŁKO OGÓŁEM 79g   | BIĄŁKO OGÓŁEM 87,1 g                               | BIĄŁKO OGÓŁEM 94,4 g  |
|                         |                   | TŁUSZCZE OGÓŁEM 44g                               | TŁUSZCZE OGÓŁEM 62,0g   | TŁUSZCZE OGÓŁEM 66,7g                              | TŁUSZCZE OGÓŁEM 68,5 g  |
|                         |                   | w tym nasycone 14,4g                              | w tym nasycone 20,4 g   | w tym nasycone 23,5g                               | w tym nasycone 22,5g  |
|                         |                   | WĘGLOWODANY OGÓŁEM 296,5 g                        | WĘGLOWODANY OGÓŁEM 292,6 g  | WĘGLOWODANY OGÓŁEM 322,9g                          | WĘGLOWODANY OGÓŁEM 296,2 g  |
|                         |                   | w tym cukry 43,8g                                 | w tym cukry 46 g  | w tym cukry 58,0 g                                 | w tym cukry 45,7 g  |
|                         |                   | BŁONNIK 17g                                       | BŁONNIK 14,0 g  | BŁONNIK 14,8g                                      | BŁONNIK 31 g  |
|                         | SÓL 4,8 g         | SÓL 4,9g  | SÓL 5,0g  | SÓL 5,8 g  |   |

PONIEDZIAŁEK 29.04.2024

| DZIEŃ/ DATA | POSIŁEK           | DIETA   |   |   |
|-------------|-------------------|---|---|---|
|             |                   | MATKI KARMIAĄCEJ  | MAŁEGO DZIECKA LEKKOSTRAWNA 1-3 LAT                       | DZIECKA 4-9 LAT LEKKOSTRAWNA                              |
|             | 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 DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ)                         | SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ)                         | SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ)                         |
|             |                   | 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             | POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML( SEL, GLUT, JAJ)              | POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 100ML( SEL, GLUT, JAJ)              | POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 100ML( SEL, GLUT, JAJ)              |
|             |                   | KASZOTTO Z MIĘSEM WIEPRZOWYM I WARZYWAMI 300G( GLUT, SEL) | KASZOTTO Z MIĘSEM WIEPRZOWYM I WARZYWAMI 100G( GLUT, SEL) | KASZOTTO Z MIĘSEM WIEPRZOWYM I WARZYWAMI 100G( GLUT, SEL) |
|             |                   | SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT)                                  | SOS ZIOŁOWY 50ML (GLUT)                                   | SOS ZIOŁOWY 50ML (GLUT)                                   |
|             |                   | BUKIET WARZYW 150G Z TŁUSZCZEM                            | BUKIET WARZYW 150G Z TŁUSZCZEM                            | BUKIET WARZYW 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   | SER ŻÓŁTY 20G. (ML)                                       | SER ŻÓŁTY 40G. (ML)                                       |
|             |                   | POMIDOR 50G   | POMIDOR 50G   | POMIDOR 50G   |
|             |                   | HERBATA Z CUKREM 250ML                                    | HERBATA Z CUKREM 250ML                                    | HERBATA Z CUKREM 250ML                                    |
|             | POSIŁEK NOCNY     | JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1 SZT (ML)                          | JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1 SZT (ML)                          | JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1 SZT (ML)                          |
|             | WARTOŚCI ODŻYWCZE | ENERGIA 2428kcal  | ENERGIA 1195,7kcal  | ENERGIA 1422,3 kcal                                       |
|             |                   | BIAŁKO OGÓŁEM 93,8 g                                      | BIAŁKO OGÓŁEM 47,7 g                                      | BIAŁKO OGÓŁEM 60,6g                                       |
|             |                   | TŁUSZCZE OGÓŁEM 70,1g                                     | TŁUSZCZE OGÓŁEM 40g                                       | TŁUSZCZE OGÓŁEM 50 g                                      |
|             |                   | w tym nasycone 24,9 g                                     | w tym nasycone 13,4 g                                     | w tym nasycone 18,5g                                      |
|             |                   | WĘGLOWODANY OGÓŁEM 371,5 g                                | WĘGLOWODANY OGÓŁEM 165,2g                                 | WĘGLOWODANY OGÓŁEM 188,1g                                 |
|             |                   | w tym cukry 60 g  | w tym cukry 35,8 g  | w tym cukry 43,7 g  |
|             |                   | BŁONNIK 39 g  | BŁONNIK 15,6g   | BŁONNIK 16,8 g  |
| SÓL 6,5 g   | SÓL 3,1g          | SÓL 3,8 g   |   |   |