

CZWARTEK 9.05.2024

DZIEŃ/ DATA	POSIĘK	DIETY			
		PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA LEKKOSTRAWNA
CZWARTEK 9.05.2024	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 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	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	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)
		MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G	MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G	MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G	MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G
		SOS WŁASNY 100ML (GLUT)	SOS WŁASNY 100ML (GLUT)	SOS WŁASNY 100ML (GLUT)	SOS WŁASNY 100ML (GLUT)
		KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO 200G (GLUT)	KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO 200G (GLUT)	KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO 200G (GLUT)	KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO 200G (GLUT)
		BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G	BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G	BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G	BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	JOGURT NATURALNY 100ML/1 SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	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)	ROLADA Z KURCZAKA 40G. WOLAS (SOJ,ML)	PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT)	ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ,ML)
		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	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2151kcal	ENERGIA 2048,7kcal	ENERGIA 1730,6 kcal	ENERGIA 1587,7 kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 80 g	BIAŁKO OGÓŁEM 81,5g	BIAŁKO OGÓŁEM 74,3g	BIAŁKO OGÓŁEM 71,8 g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 68,6 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 60,7 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 62,3 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 48 g
		w tym nasycone 20,2 g	w tym nasycone 18,0 g	w tym nasycone 17,8g	w tym nasycone 14 g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 315,3 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 309,5g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 231g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 234,4 g
		w tym cukry 61,1 g	w tym cukry 63,6 g	w tym cukry 23,9 g	w tym cukry 23,5 g
		BŁONNIK 26,7 g	BŁONNIK 21,3g	BŁONNIK 26,7 g	BŁONNIK 26,4 g
SÓL 6,5 g	SÓL 5,1 g	SÓL 6,8g	SÓL 5,3g		

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
CZWARTEK 9.05.2024	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	PŁATKI OWSIANE 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-ŻYTNY 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			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 (SEL, GLUT)	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT)	ZUPA GRYSIKOWA 300ML. (SEL, GLUT)	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT)
		MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G	PIECZEŃ RZYMSKA 80G (GLUT, JAJ)		MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G
		SOS WŁASNY 100ML (GLUT)	SOS WŁASNY 100ML (GLUT)	PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ)	SOS WŁASNY 100ML (GLUT)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G. (ML)	KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT)
		BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G	BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G	BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G	BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 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 WOLAS40G. (SOJ, ML)	ROLADA Z KURCZAKA WOLAS40G. (SOJ, ML)	ROLADA Z KURCZAKA WOLAS40G. (SOJ, ML)	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	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	SOK POMIDOROWY 1SZT/ 200ML
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1882,7 kcal	ENERGIA 2009kcal	ENERGIA 2111,4 kcal	ENERGIA 2109 kcal
		BIĄŁKO OGÓŁEM 81 g	BIĄŁKO OGÓŁEM 75,7g	BIĄŁKO OGÓŁEM 82,2 g	BIĄŁKO OGÓŁEM 85,2 g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 46,8g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 65,4 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 70,1g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 69,5 g
		w tym nasycone 13,6 g	w tym nasycone 19,7 g	w tym nasycone 22,7g	w tym nasycone 20,4g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 297,8 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 314,7 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 301g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 286g
		w tym cukry 62,6g	w tym cukry 63 g	w tym cukry 71,5 g	w tym cukry 66,6 g
		BŁONNIK 19,5g	BŁONNIK 18,7 g	BŁONNIK 15,6g	BŁONNIK 32 g
	SÓL 5,0 g	SÓL 5,5g	SÓL 5,6g	SÓL 6,7 g	

CZWARTEK 9.05.2024

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETA		
		MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA LEKKOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT LEKKOSTRAWNA
CZWARTEK 9.05.2024	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 Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)	SZYNKA Z PIECA WOLAS 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
	OBİAD	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT)	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 100ML. (SEL, GLUT)	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT)
		MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G	PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ)	MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G
		SOS WŁASNY 100ML (GLUT)	SOS WŁASNY 100ML (GLUT)	SOS WŁASNY 100ML (GLUT)
		KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT)	ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML)	KASZA JĘCZMIENNA 100G (GLUT)
		BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G	BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 100G	BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 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	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA <b>2375,1kcal</b>	ENERGIA <b>1280,3kcal</b>	ENERGIA <b>1680,1kcal</b>
		BIĄŁKO OGÓŁEM <b>90,3 g</b>	BIĄŁKO OGÓŁEM <b>52,1 g</b>	BIĄŁKO OGÓŁEM <b>73,6G</b>
		TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>64,3g</b>	TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>44</b>	TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>57,6 g</b>
		w tym nasycone <b>22,2 g</b>	w tym nasycone <b>15,2 g</b>	w tym nasycone <b>20,5g</b>
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>376,6 g</b>	WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>174,7g</b>	WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>225,4g</b>
		w tym cukry <b>75,8 g</b>	w tym cukry <b>47,7g</b>	w tym cukry <b>62 g</b>
BŁONNIK <b>36,5 g</b>		BŁONNIK <b>12g</b>	BŁONNIK <b>17,5 g</b>	
SÓL <b>6,9 g</b>	SÓL <b>3,9G</b>	SÓL <b>4,3 g</b>		