

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA LEKKOSTRAWNA
Piątek 10.05.2024	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	CHLEB GRAHAM 50G (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)
		PASTA Z SOCZEWICY 60G	MARMOLADA 60G	PASTA Z SOCZEWICY 50G	SZYNKA PRASOWANA WOLAS 40G (SEL)
		POMIDOR 50G., SAŁATA 10G	HERBATA Z CUKREM 250ML	POMIDOR 50G., SAŁATA 10G	POMIDOR 50G
		HERBATA Z CUKREM 250ML		HERBATA BEZ CUKRU 250ML	HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)
		RYBA NA PARZE 80G (RYB)	RYBA NA PARZE 80G (RYB)	RYBA NA PARZE 80G (RYB)	RYBA NA PARZE 80G (RYB)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)
		SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT)	SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT)	SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT)	SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT)
		SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150G	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150G	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	JABŁKO 1SZT/150G	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), CHLEB GRAHAM 100G (GLUT)
		MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML)	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML)	SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML)	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML)
		OGÓREK ZIELONY 50G	POMIDOR 50G	OGÓREK ZIELONY 50G	POMIDOR 50G
		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)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2125 kcal	ENERGIA 2076,5 kcal	ENERGIA 1915 kcal	ENERGIA 1679,6 kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 88,9 g	BIAŁKO OGÓŁEM 81,9g	BIAŁKO OGÓŁEM 80,2 g	BIAŁKO OGÓŁEM 79,8 g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,4 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 60,3 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,8 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 50,6 g
		w tym nasycone 19,3 g	w tym nasycone 20,2 g	w tym nasycone 15,5g	w tym nasycone 16,3 g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 313,2 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 311,6 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 285 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 240,2 g
		w tym cukry 59,1 g	w tym cukry 79 g	w tym cukry 36,9 g	w tym cukry 21,8 g
		BŁONNIK 32,5 g	BŁONNIK 20,6 g	BŁONNIK 39 g	BŁONNIK 29,2 g
	SÓL 5,5 g	SÓL 5 g	SÓL 5,7 g	SÓL 5,8g	

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
Piątek 10.05.2024	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT)
		PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)
		MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)	PASTA Z SOCZEWICY 60G
		MARMOLADA 60G	MARMOLADA 60G	MARMOLADA 60G	POMIDOR 50G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL)	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)
		RYBA NA PARZE 80G (RYB)	RYBA NA PARZE 80G (RYB)	RYBA NA PARZE 80G (RYB)	RYBA NA PARZE 80G (RYB)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)
		SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT)	SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT)	SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT)	SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT)
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	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)
		SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML)	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML)	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML)	SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML)
		POMIDOR 50G	HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	OGÓREK ZIELONY 50G
		HERBATA Z CUKREM 250ML		HERBATA Z CUKREM 250ML	SAŁATA 10G
					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 1912,1 kcal	ENERGIA 2067 kcal	ENERGIA 2320,2 kcal	ENERGIA 1811,4 kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 81,9 g	BIAŁKO OGÓŁEM 81,4g	BIAŁKO OGÓŁEM 91,1 g	BIAŁKO OGÓŁEM 78 g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 42,1g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 60,2 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 67g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 50,8 g
		w tym nasycone 14,1 g	w tym nasycone 20,1 g	w tym nasycone 23,7 g	w tym nasycone 14,6g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 311,5 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 309,6 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 347,9g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 277,3 g
w tym cukry 79,1g		w tym cukry 79 g	w tym cukry 90,4 g	w tym cukry 33,7 g	
BŁONNIK 20,6g		BŁONNIK 20 g	BŁONNIK 19,8 g	BŁONNIK 36,1 g	
SÓL 4,9 g		SÓL 5 g	SÓL 5,2g	SÓL 5g	

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMIĄCEJ	MAŁEGO DZIECKA LEKKOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT LEKKOSTRAWNA	
Piątek 10.05.2024	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	KASZA JAGLANA NA MLEKU 100ML (ML, GLUT)	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	
		CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 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 2 SZT (JAJ)	MARMOLADA 60G	MARMOLADA 60G	
		POMIDOR 50G., SAŁATA 10g	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	
		HERBATA Z CUKREM 250ML			
		JABŁKO 1 SZT/150G			
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 100ML (SEL, GLUT, ML)	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML)	
		RYBA NA PARZE 80G (RYB)	RYBA NA PARZE 80G (RYB)	RYBA NA PARZE 80G (RYB)	
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML)	
		SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT)	SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT)	SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT)	
		HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 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)	
		POMIDOR 50G	SER BIAŁY ZIARNISTY 40G (ML)	SER BIAŁY ZIARNISTY 40G (ML)	
		SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML)	POMIDOR 50G	POMIDOR 50G	
		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)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2178,9 kcal	ENERGIA 1284,4 kcal	ENERGIA 1494,7 kcal	
		BIAŁKO OGÓŁEM 95,5 g	BIAŁKO OGÓŁEM 55,8 g	BIAŁKO OGÓŁEM 65,3g	
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,7 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 37,8 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 42,5 g	
		w tym nasycone 21,6 g	w tym nasycone 12,1 g	w tym nasycone 14,4 g	
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 319,4 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 187 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 220,8 g	
		w tym cukry 69,4 g	w tym cukry 67,6 g	w tym cukry 76,9 g	
		BŁONNIK 32,9 g	BŁONNIK 14,2 g	BŁONNIK 16,7 g	
	SÓL 5,2 g	SÓL 3,2 g	SÓL 3,7 g		