

DZIEŃ/ DATA	POSIĘK	DIETY			
		PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA LEKKOSTRAWNA
PONIEDZIAŁEK 13.05.2024	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 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>
		BIĄŁKO OGÓŁEM <b>83,6 g</b>	BIĄŁKO OGÓŁEM <b>84,7g</b>	BIĄŁKO OGÓŁEM <b>71,1g</b>	BIĄŁKO 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 13.05.2024	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-ŻYTNIA 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-ŻYTNIA 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 13.05.2024

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETA		
		MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA LEKKOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT LEKKOSTRAWNA
PONIEDZIAŁEK 13.05.2024	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 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
		BIĄŁKO OGÓŁEM 93,8 g	BIĄŁKO OGÓŁEM 47,7 g	BIĄŁKO 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		