

CZWARTEK 16.05.2024

DZIEŃ/ DATA	POSIĘK	DIETY			
		PODSTAWOWA	LEKKOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA LEKKOSTRAWNA
CZWARTEK 16.05.2024	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT)	
		CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 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
	OBIAŁ	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)
		PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G
		SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)
		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 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	JOGURT NAT 100 ML/ 1 SZT (ml)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50(GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 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 WP. 40G. WOLAS (SOJ,ML)	PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT)	SZYNKA PRASOWANA WP. 40G. WOLAS (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	JOGURT OWOCOWY 100 ML/1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100 ML/1SZT (ML)	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT	JOGURT NAT. 100ML/1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA <b>2112,1 kcal</b>	ENERGIA <b>1981kcal</b>	ENERGIA <b>1723,8 kcal</b>	ENERGIA <b>1572,8kcal</b>
		BIĄŁKO OGÓŁEM <b>78,8 g</b>	BIĄŁKO OGÓŁEM <b>78g</b>	BIĄŁKO OGÓŁEM <b>70,0g</b>	BIĄŁKO OGÓŁEM <b>67,5 g</b>
		TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>74,4 g</b>	TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>65,4 g</b>	TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>67,0 g</b>	TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>53,2 g</b>
		w tym nasycone <b>22,1 g</b>	w tym nasycone <b>20,3 g</b>	w tym nasycone <b>19g</b>	w tym nasycone <b>16,6 g</b>
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>294,1 g</b>	WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>279,8 g</b>	WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>222,6g</b>	WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>216,8g</b>
		w tym cukry <b>66,6 g</b>	w tym cukry <b>68,8 g</b>	w tym cukry <b>26,5 g</b>	w tym cukry <b>25 g</b>
BŁONNIK <b>24,5 g</b>		BŁONNIK <b>18,4g</b>	BŁONNIK <b>26,1 g</b>	BŁONNIK <b>22g</b>	
SÓL <b>6,5 g</b>	SÓL <b>5,6 g</b>	SÓL <b>7,1g</b>	SÓL <b>5,3g</b>		

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
CZWARTEK 16.05.2024	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-ŻYTNI 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, SAŁATA 10G			POMIDOR 50G., 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 GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT)	ZUPA GRYSIKOWA 300ML. (SEL, GLUT)	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT, ML)
		PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G
		SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)
		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 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML
	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 (SOJ, ML)	SZYNKA PRASOWANA WP. 40G. WOLAS (SOJ, ML)	SZYNKA PRASOWANA WP. 40G. WOLAS (SOJ, ML)	PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT)
		POMIDOR 50G		KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)	POMIDOR 50G, SAŁATA 10G
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100 ML/1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100 ML/1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100 ML/1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100 ML/1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1936 kcal	ENERGIA 2066,1 kcal	ENERGIA 2288,3kcal	ENERGIA 2133,7 kcal
		BIAŁKO OGÓŁEM 80 g	BIAŁKO OGÓŁEM 78,7g	BIAŁKO OGÓŁEM 88,3 g	BIAŁKO OGÓŁEM 82,3g
		TŁUSZCZE OGÓŁEM 49,1g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 65,1 g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 71g	TŁUSZCZE OGÓŁEM 75,3 g
		w tym nasycone 14,8g	w tym nasycone 20,5 g	w tym nasycone 23,7g	w tym nasycone 22,3g
		WĘGLOWODANY OGÓŁEM 303,5 g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 300,4g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 332g	WĘGLOWODANY OGÓŁEM 296,1 g
		w tym cukry 68,7g	w tym cukry 68,5g	w tym cukry 80,5g	w tym cukry 53g
		BŁONNIK 19,2g	BŁONNIK 17,4 g	BŁONNIK 16,7g	BŁONNIK 28,7 g
		SÓL 5,7 g	SÓL 5,8g	SÓL 6,0g	SÓL 5,9 g

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETA			
		MATKI KARMIAĄCEJ	MAŁEGO DZIECKA LEKKOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT LEKKOSTRAWNA	
CZWARTEK 16.05.2024	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, SAŁATA 10G	POMIDOR 50G, SAŁATA 10G	POMIDOR 50G, SAŁATA 10G	
		JABŁKO 1SZT/150G			
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	
	OBIAD	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,ML)	
		PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G	
		SOS KOERKOWY 100ML (GLUT)	SOS KOERKOWY 50ML (GLUT)	SOS KOERKOWY 50ML (GLUT)	
		ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML)	ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML)	
		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 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	
	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	
		SAŁATA 10G			
		HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100 ML/1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100 ML/1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100 ML/1SZT (ML)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	<b>ENERGIA 2358,5kcal</b>	<b>ENERGIA 1208,5kcal</b>	<b>ENERGIA 1456,1 kcal</b>	
		<b>BIAŁKO OGÓŁEM 89,2 g</b>	<b>BIAŁKO OGÓŁEM 55,6 g</b>	<b>BIAŁKO OGÓŁEM 65,8g</b>	
		<b>TŁUSZCZE OGÓŁEM 70,1g</b>	<b>TŁUSZCZE OGÓŁEM 36,1g</b>	<b>TŁUSZCZE OGÓŁEM 45,6 g</b>	
		w tym nasycone <b>24,1 g</b>	w tym nasycone <b>12,5 g</b>	w tym nasycone <b>15,3g</b>	
		<b>WĘGLOWODANY OGÓŁEM 360 g</b>	<b>WĘGLOWODANY OGÓŁEM 171g</b>	<b>WĘGLOWODANY OGÓŁEM 190,4g</b>	
		w tym cukry <b>81,2 g</b>	w tym cukry <b>53 g</b>	w tym cukry <b>49,5 g</b>	
		<b>BŁONNIK 35 g</b>	<b>BŁONNIK 11,1g</b>	<b>BŁONNIK 15,6g</b>	
<b>SÓL 6,8 g</b>	<b>SÓL 3,9G</b>	<b>SÓL 4,1g</b>			