

ŚRODA 27.11.2024

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
ŚRODA 27.11.2024	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA JAJECZNA 60G. (JAJ, ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA PRASOWANA WIEPRZ. WOLAS 40G (SEL) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA JAJECZNA 60G. (JAJ, ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA PRASOWANA WIEPRZ. WOLAS 40G (SEL) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z OLEJEM RZEPAKOWYM 150G., HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z OLEJEM RZEPAKOWYM 150G., HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	JABŁKO 1SZT/150G	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM NISKOSŁODZONY 25G	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM NISKOSŁODZONY 25G	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1920,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 74,6g TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,1 g w tym nasycone 17,1g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 290,7g w tym cukry 45,1 g BŁONNIK 31,0 g SÓL 4,0 g	ENERGIA 1879,4kcal BIAŁKO OGÓŁEM 74,3g TŁUSZCZE OGÓŁEM 57,4 g w tym nasycone 17,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 279,5 g w tym cukry 50,2 g BŁONNIK 223,4 g SÓL 4,2 g	ENERGIA 1554,0 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 66,0 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 52,0 g w tym nasycone 13,7g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 224,6 g w tym cukry 28,1 g BŁONNIK 29,6 g SÓL 4,8g	ENERGIA 1605,4 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 70,3 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 47,4 g w tym nasycone 13,3 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 243,1 g w tym cukry 21,7g BŁONNIK 27,8 g SÓL 5,5g

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW
ŚRODA 27.11.2024	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA PRASOWANA WIEPRZ. WOLAS 40G (SEL) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA PRASOWANA WIEPRZ. WOLAS 40G (SEL) HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA PRASOWANA WIEPRZ. WOLAS 40G (SEL) HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA JAJECZNA 70G. (JAJ, ML) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) ZRAZIK 80G (GLUT, JAJ) SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL) ZRAZIK 80G (GLUT, JAJ) SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z OLEJEM RZEPAKOWYM 150G., HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	WAFLE RYZOWE 1SZT./ 10G, DZEM NISKOSŁODZONY 25G	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	SOK POMIDOROWY 1SZT /200 ML
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1724,6kcal BIAŁKO OGÓŁEM 74,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 39,3g w tym nasycone 11,0 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 281,5g w tym cukry 51,5g BŁONNIK 24,0g SÓL 4,1 g	ENERGIA 1997,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 74,0g TŁUSZCZE OGÓŁEM 70,0g w tym nasycone 20,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 281,0g w tym cukry 54,4 g BŁONNIK 20,6 g SÓL 4,6g	ENERGIA 2245,4kcal BIAŁKO OGÓŁEM 85,1 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 75,2g w tym nasycone 24,3 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 319,7g w tym cukry 66,0 g BŁONNIK 21,1 g SÓL 4,8g	ENERGIA 1779,3kcal BIAŁKO OGÓŁEM 76,2g TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,5 g w tym nasycone 17,2g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 255,1 g w tym cukry 36,6g BŁONNIK 32,5 g SÓL 5,1g

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
ŚRODA 27.11.2024	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) JAJKO GOTOWANE 2SZT (JAJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G JOGURT OWOCOWY 1 SZT/ 100ML (ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 100ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) JAJKO GOTOWANE 1SZT (JAJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) JAJKO GOTOWANE 1SZT (JAJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	OBIAD	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 100ML (SEL, GLUT, JAJ) ZRAZIK 80G (GLUT, JAJ) SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM NISKOSŁODZONY 25G	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM NISKOSŁODZONY 25G	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM NISKOSŁODZONY 25G	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2199,3kcal BIAŁKO OGÓŁEM 87,9 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 62,4g w tym nasycone 19,6g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 336,1 g w tym cukry 52,2 g BŁONNIK 35,6g SÓL 5,5 g	ENERGIA 1286,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 50,8g TŁUSZCZE OGÓŁEM 44,3g w tym nasycone 11,7g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 176,7g w tym cukry 41,8 g BŁONNIK 18,4 g SÓL 3,2g	ENERGIA 1420,9 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 61,9g TŁUSZCZE OGÓŁEM 44,7 g w tym nasycone 13,6g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 199,6g w tym cukry 50,3 g BŁONNIK 20,4g SÓL 3,1 g	