

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
CZWARTEK 28.11.2024	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT)  CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G 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) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIECZEŃ Z KURCZAKA WOLAS 60G (GLUT. SOJ, ML) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA PRASOWANA WP. 40G. WOLAS (SOJ,ML) POMIDOR 50G  HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50(GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIECZEŃ Z KURCZAKA WOLAS 60G (GLUT. SOJ, ML) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA PRASOWANA WP. 40G. WOLAS (SOJ,ML) POMIDOR 50G  HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	MUS OWOCOWY 100 ML/1SZT	MUS OWOCOWY 100 ML/1SZT	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT	JOGURT NAT. 100ML/1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA <b>2172,2 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>77,2 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>80,5 g</b> w tym nasycone <b>24,4 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>298,7 g</b> w tym cukry <b>82,4g</b> BŁONNIK <b>27,7g</b> SÓL <b>6,7 g</b>	ENERGIA <b>1927,0kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>75,8g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>64,7g</b> w tym nasycone <b>19,1 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>274,1 g</b> w tym cukry <b>67,1g</b> BŁONNIK <b>18,7g</b> SÓL <b>5,3 g</b>	ENERGIA <b>1786,2 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>71,8g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>74,5 g</b> w tym nasycone <b>22,0g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>222,4g</b> w tym cukry 36,7 g BŁONNIK <b>26,1 g</b> SÓL <b>7,5g</b>	ENERGIA <b>1578,2kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>67,5 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>53,8 g</b> w tym nasycone <b>16,2 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>216,8g</b> w tym cukry <b>27,8 g</b> BŁONNIK <b>22g</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 28.11.2024	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)  HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ)  HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA 300ML. (SEL, GLUT) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G 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) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML)  SZYNKA PRASOWANA 40G. WOLAS (SOJ, ML)  POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA PRASOWANA WP. 40G. WOLAS (SOJ, ML)  HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA PRASOWANA WP. 40G. WOLAS (SOJ, ML)  KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  PIECZEŃ Z KURCZAKA WOLAS 60G (GLUT. SOJ, ML)  POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	MUS OWOCOWY 100 ML/1SZT	MUS OWOCOWY 100 ML/1SZT	MUS OWOCOWY 100 ML/1SZT	MUS OWOCOWY 100 ML/1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1866,0 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 78,6 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 48,1g w tym nasycone 13,3g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 298,7 g w tym cukry 67,0g BŁONNIK 19,5g SÓL 4,9 g	ENERGIA 1996,2 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 77,2g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,1 g w tym nasycone 19,0 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 295,6g w tym cukry 64,0g BŁONNIK 17,7 g SÓL 5,0g	ENERGIA 2228,8kcal BIAŁKO OGÓŁEM 86,1 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 69,7g w tym nasycone 22,8g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 327,0g w tym cukry 76,0g BŁONNIK 17,0g SÓL 5,8g	ENERGIA 2194,0kcal BIAŁKO OGÓŁEM 80,7g TŁUSZCZE OGÓŁEM 81,3 g w tym nasycone 24,5g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 300,7g w tym cukry 70,1g BŁONNIK 32,0 g SÓL 6,1 g

DIETA					
DZIEŃ/ DATA	POSILEK	MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
CZWARTEK 28.11.2024	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G JABŁKO 1SZT/150G HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 100ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 20G (SOJ) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G  HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G  HERBATA Z CUKREM 250ML	
	OBIAD	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 50ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 100G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 50ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G 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) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER ŻÓŁTY 40G POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SER ŻÓŁTY 20G. (ML) POMIDOR 50G  HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SER ŻÓŁTY 40G. (ML) POMIDOR 50G  HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSILEK NOCNY	MUS OWOCOWY 100 ML/1SZT	MUS OWOCOWY 100 ML/1SZT	MUS OWOCOWY 100 ML/1SZT	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA <b>2357,5kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>87,2 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>69,5g</b> w tym nasycone <b>23,0 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>366,0 g</b> w tym cukry <b>89,5 g</b> BŁONNIK <b>38,5 g</b> SÓL <b>6,6 g</b>	ENERGIA <b>1137,1kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>49,5 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>35,4g</b> w tym nasycone <b>11,2 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>165,2g</b> w tym cukry <b>51,3 g</b> BŁONNIK <b>11,4g</b> SÓL <b>3,5g</b>	ENERGIA <b>1345,0kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>63,3g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>45,0 g</b> w tym nasycone <b>14,0g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>183,5g</b> w tym cukry <b>49,6g</b> BŁONNIK <b>15,9g</b> SÓL <b>4,0g</b>	