

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
Piątek 29.11.2024	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  PASTA Z CIECIORKI 60G HERBATA Z CUKREM 250ML SAŁATA 10G., POMIDOR 50G	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  PASTA Z CIECIORKI 60G POMIDOR 50G, SAŁAT 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA PRASOWANA WOLAS 40G (SEL) POMIDOR 50G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT)  SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT)  SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA <b>2067,0kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>86,9g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>63,6 g</b> w tym nasycone <b>18,8g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>300,1 g</b> w tym cukry <b>54,0 g</b> BŁONNIK <b>27,0</b> SÓL <b>4,8 g</b>	ENERGIA <b>2053,6kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>80,3g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>64,0g</b> w tym nasycone <b>19,9 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>299,1g</b> w tym cukry <b>78,9g</b> BŁONNIK <b>20,0 g</b> SÓL <b>4,0 g</b>	ENERGIA <b>1726,5kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>77,7 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>58,4g</b> w tym nasycone <b>16,0g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>235,8g</b> w tym cukry <b>21,3 g</b> BŁONNIK <b>27,5 g</b> SÓL <b>4,6 g</b>	ENERGIA <b>1618,0kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>73,1 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>53,9g</b> w tym nasycone <b>16,1 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>221,4 g</b> w tym cukry <b>22,7g</b> BŁONNIK <b>23,1 g</b> SÓL <b>4,8g</b>

DIETY					
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
Piątek 29.11.2024	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA Z CIECIORKI 60G POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G  HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA <b>1889,3kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>80,3 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>45,8g</b> w tym nasycone <b>13,8 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>298,9 g</b> w tym cukry <b>78,8g</b> BŁONNIK <b>20,0g</b> SÓL <b>4,0 g</b>	ENERGIA <b>2045,8 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>79,0g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>64,0g</b> w tym nasycone <b>20,0 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>297,8 g</b> w tym cukry <b>77,5g</b> BŁONNIK <b>18,8g</b> SÓL <b>4,0g</b>	ENERGIA <b>2141,9 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>82,3 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>66,8g</b> w tym nasycone <b>22,0g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>311,9g</b> w tym cukry <b>81,5 g</b> BŁONNIK <b>18,3g</b> SÓL <b>4,1g</b>	ENERGIA <b>1979,8 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>90,5 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>62,5 g</b> w tym nasycone <b>19,0g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>279,0g</b> w tym cukry <b>41,0 g</b> BŁONNIK <b>31,1 g</b> SÓL <b>4,6g</b>

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMIACEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
Piątek 29.11.2024	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) JAJKO GOTOWANE 2 SZT (JAJ) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML  JABŁKO	KASZA JAGLANA NA MLEKU 100ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 100ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 40G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 40G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA <b>2214,8kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>95,5 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>69,2 g</b> w tym nasycone <b>21,6 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>318,1 g</b> w tym cukry <b>708g</b> BŁONNIK <b>32,6 g</b> SÓL <b>5,0 g</b>	ENERGIA <b>1319,4kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>55,6g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>43,1g</b> w tym nasycone <b>12,3g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>184,1 g</b> w tym cukry <b>67,5 g</b> BŁONNIK <b>14,3 g</b> SÓL <b>3,0g</b>	ENERGIA <b>1523,4kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>65,1g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>47,1g</b> w tym nasycone <b>14,3 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>217,9 g</b> w tym cukry <b>76,8g</b> BŁONNIK <b>16,8 g</b> SÓL <b>3,4 g</b>	