

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRYCA	CUKRYCA ŁATWOSTRAWNA
PONIEDZIAŁEK 2.12.2024	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z FILETA Z KURCZAKA 40G WOLAS(SEL) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z FILETA Z KURCZAKA 40G WOLAS(SEL) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z FILETA Z KURCZAKA 40G WOLAS(SEL) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) WOLAS(SEL) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL, GLUT, ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G( GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT)  BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM  HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL, GLUT, ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G( GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT)  BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM  HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL, GLUT, ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G( GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT)  BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM  HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL, GLUT, ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G( GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT)  BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM  HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	KISIEL B/CUKRU 100ML	KISIEL B/CUKRU 100ML
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA PRASOWANA 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50(GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA PRASOWANA 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA <b>2077,2kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>84,2 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>70,5 g</b> w tym nasycone <b>21,9 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>291,9 g</b> w tym cukry <b>42,0 g</b> BŁONNIK <b>23,7 g</b> SÓL <b>5,8g</b>	ENERGIA <b>2001,2kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>86,2g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>62,7 g</b> w tym nasycone <b>19,8g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>291,4g</b> w tym cukry <b>45,6 g</b> BŁONNIK <b>19,3g</b> SÓL <b>4,4 g</b>	ENERGIA <b>1710,3 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>73,5g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>62,6 g</b> w tym nasycone <b>18,3g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>228,2g</b> w tym cukry <b>11,0g</b> BŁONNIK <b>23,3g</b> SÓL <b>5,0g</b>	ENERGIA <b>1649,2kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>70,0 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>47,0 g</b> w tym nasycone <b>14,5 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>255,4 g</b> w tym cukry <b>9,7g</b> BŁONNIK <b>20,8g</b> SÓL <b>3,9g</b>

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
PONIEDZIAŁEK 2.12.2024	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML)  ROLADA Z FILETA Z KURCZAKA 40G WOLAS(SEL) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  ROLADA Z FILETA Z KURCZAKA 40G WOLAS(SEL)  HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  ROLADA Z FILETA Z KURCZAKA 40G WOLAS(SEL)  HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z FILETA Z KURCZAKA 40G WOLAS(SEL) OGÓREK ZIELONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G( GLUT, SEL) ZIEMNIAKI 200G (ML)  BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML( SEL, GLUT, ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G( GLUT, SEL) ZIEMNIAKI 200G (ML)  BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G( GLUT, SEL) ZIEMNIAKI 200G (ML)  BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML( SEL, GLUT, ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G( GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT)  BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML)  SZYNKA PRASOWANA 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA PRASOWANA 40G (SOJ)  HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA PRASOWANA 40G (SOJ) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA <b>1758,5kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>82,3 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>44,4g</b> w tym nasycone <b>14,7G</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>273,0 g</b> w tym cukry <b>43,1g</b> BŁONNIK <b>13,9g</b> SÓL <b>4,2 g</b>	ENERGIA <b>1995,8 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>88,8g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>66,3g</b> w tym nasycone <b>22,6 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>275,0 g</b> w tym cukry <b>47,3g</b> BŁONNIK <b>14,6 g</b> SÓL <b>4,7g</b>	ENERGIA <b>2143,5 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>92,3g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>68,5g</b> w tym nasycone <b>24,0g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>304,9g</b> w tym cukry <b>53,8g</b> BŁONNIK <b>13,3g</b> SÓL <b>4,5g</b>	ENERGIA <b>2058,6kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>86,4 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>70,9 g</b> w tym nasycone <b>22,0g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>288,3 g</b> w tym cukry <b>43,7 g</b> BŁONNIK <b>26,3 g</b> SÓL <b>5,0 g</b>

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETA		
		MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA
PONIEDZIAŁEK 2.12.2024	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER ŻÓŁTY 40G. (ML) 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) SER ŻÓŁTY 20G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G  HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SER ŻÓŁTY 40G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G  HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML( SEL, GLUT, ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G( GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT)  BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 100ML( SEL, GLUT, ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 80G( GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 80G (GLUT)  BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML( SEL, GLUT, ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 200G( GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 100G (GLUT)  BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA PRASOWANA 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G  HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA PRASOWANA 20G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G  HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SZYNKA PRASOWANA 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G  HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA <b>2307,6kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>93,2 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>66,0g</b> w tym nasycone <b>23,9 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>354,8 g</b> w tym cukry <b>58,1 g</b> BŁONNIK <b>32,8 g</b> SÓL <b>6,1 g</b>	ENERGIA <b>1181,3kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>51,1 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>42,0g</b> w tym nasycone <b>14,5 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>158,3g</b> w tym cukry <b>34,4g</b> BŁONNIK <b>9,9g</b> SÓL <b>3,1g</b>	ENERGIA <b>1523,3kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>64,7g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>52,9 g</b> w tym nasycone <b>19,1g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>207,9g</b> w tym cukry <b>43,5g</b> BŁONNIK <b>14,3g</b> SÓL <b>3,8g</b>