

WTOREK 3.12.2024

DZIEŃ/ DATA	POSIEŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
WTOREK 3.12.2024	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	BABKA BISZKOPIOWA 30G (GLUT, JAJ)	BABKA BISZKOPIOWA 30G (GLUT, JAJ)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) OGÓREK ZIELONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) OGÓREK ZIELONY 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIEŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2043,7 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 82,5 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,0 g w tym nasycone 20,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 300,4g w tym cukry 52,4 g BŁONNIK 22,7g SÓL 4,3 g	ENERGIA 2108,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 86,1g TŁUSZCZE OGÓŁEM 68,5 g w tym nasycone 22,1 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 301,8 g w tym cukry 59,3 g BŁONNIK 19,6 g SÓL 4,5 g	ENERGIA 1668,8 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 75,9 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 59,2 g w tym nasycone 18,5 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 224,7 g w tym cukry 20,0 g BŁONNIK 23,8 g SÓL 4,2g	ENERGIA 1749,9 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 77,8 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 59,4 g w tym nasycone 19,5 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 242,2 g w tym cukry 30,9 g BŁONNIK 23,1 g SÓL 4,4g

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
WTOREK 3.12.2024	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML)  HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML)  HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (GLUT, SEL) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	BABKA BISZKOPTOWA 30G (GLUT, JAJ)
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ)  POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ)  HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ)  KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ)  OGÓREK ZIELONY 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 OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1908,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 87,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 50,7g w tym nasycone 17,1 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 290,6 g w tym cukry 53,5g BŁONNIK 20,6 g SÓL 4,5 g	ENERGIA 2041,0kcal BIAŁKO OGÓŁEM 85,6g TŁUSZCZE OGÓŁEM 68,4 g w tym nasycone 22,5 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 284,3 g w tym cukry 50,7 g BŁONNIK 17,7 g SÓL 4,5 g	ENERGIA 2272,0 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 96,2 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 74,6 g w tym nasycone 26,4 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 318,2g w tym cukry 62,8 g BŁONNIK 18,4 g SÓL 4,8g	ENERGIA 2005,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 84,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,0 g w tym nasycone 20,6g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 289,9 g w tym cukry 54,3g BŁONNIK 25,1 g SÓL 4,3g

**DIETA**

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
WTOREK 3.12.2024	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G JABŁKO 1 SZT HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 100ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 40G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G  HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 40G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G  HERBATA Z CUKREM 250ML	
	OBIAD	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 100ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	BABKA BISZKOPTOWA 30G (GLUT, JAJ)	BABKA BISZKOPTOWA 30G (GLUT, JAJ)	BABKA BISZKOPTOWA 30G (GLUT, JAJ)	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) 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>2344,7 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>92,3 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>64,7 g</b> w tym nasycone <b>20,9g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>370,2g</b> w tym cukry <b>71,7g</b> BŁONNIK <b>34,8g</b> SÓL <b>5,5 g</b>	ENERGIA <b>1278,6 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>61,8g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>40,7 g</b> w tym nasycone <b>12,2 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>178,5 g</b> w tym cukry <b>51, g</b> BŁONNIK <b>14,4 g</b> SÓL <b>3,2g</b>	ENERGIA <b>1669,3 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>75,8g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>58,3 g</b> w tym nasycone <b>19,1g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>223,2g</b> w tym cukry <b>58 g</b> BŁONNIK <b>16,0 g</b> SÓL <b>3,4 g</b>	