

ŚRODA 4.12.2024

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
ŚRODA 4.12.2024	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA JAJECZNA 70G. (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 WP. WOLAS 40G (SEL) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA JAJECZNA 70G. (JAJ, ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA PRASOWANA WP. WOLAS 40G (SEL) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 200G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G TŁUSZCZ ROŚLINNY 5G (ML) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 200G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G TŁUSZCZ ROŚLINNY 5G (ML) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 200G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G TŁUSZCZ ROŚLINNY 5G (ML) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 200G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G TŁUSZCZ ROŚLINNY 5G (ML) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	MUS JABŁEK 120ML/1 SZT	MUS JABŁEK 120ML/1 SZT	JABŁKO 1 SZT	JOGURT NAT. 1SZT/100ML
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1844,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 78,4 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 49,2g w tym nasycone 17,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 287,6g w tym cukry 55,3g BŁONNIK 25,9 g SÓL 4,0 g	ENERGIA 1885,0kcal BIAŁKO OGÓŁEM 82,1g TŁUSZCZE OGÓŁEM 51,0 g w tym nasycone 17,2 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 288,0g w tym cukry 57,5 g BŁONNIK 21,0 g SÓL 4,2 g	ENERGIA 1529,9 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 67,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 45,3 g w tym nasycone 14,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 231,2 g w tym cukry 30,2 g BŁONNIK 26,0 g SÓL 4,2g	ENERGIA 1492,1 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 59,1 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 40,4 g w tym nasycone 13,0 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 239,0 g w tym cukry 18,0 g BŁONNIK 20,7 g SÓL 4,2g

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
ŚRODA 4.12.2024	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA PRASOWANA WP. 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 WP. WOLAS 40G (SEL) HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA PRASOWANA WP. 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	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 200G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 200G Z WARZYWAMI ZIEMNIAKI 200G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL) POTRAWKA DROBIOWA 200G Z WARZYWAMI ZIEMNIAKI 200G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 200G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G TŁUSZCZ ROŚLINNY 5G (ML) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	MUS JABŁEK 120ML/1 SZT	MUS JABŁEK 120ML/1 SZT	MUS JABŁEK 120ML/1 SZT	JABŁKO 1 SZT
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA 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) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	SOK POMIDOROWY 200ML/1 SZT
		WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1711,8 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 71,0 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 30,1g w tym nasycone 10,3 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 300,9 g w tym cukry 54,5g BŁONNIK 17,4g SÓL 3,9 g	ENERGIA 1729,3 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 68,2g TŁUSZCZE OGÓŁEM 51,2 g w tym nasycone 17,5g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 260,7 g w tym cukry 53,0 g BŁONNIK 18,0 g SÓL 4,1g	ENERGIA 1861,6 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 72,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 56,4g w tym nasycone 19,6g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 276,2g w tym cukry 53,5 g BŁONNIK 16,8g SÓL 4,3g

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
ŚRODA 4.12.2024	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) JAJKO GOTOWANE 2SZT (JAJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G JOGURT NAT 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	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 200G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G TŁUSZCZ ROŚLINNY 5G (ML) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 100ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 100G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G TŁUSZCZ ROŚLINNY 5G (ML) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G TŁUSZCZ ROŚLINNY 5G (ML) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	MUS JABŁEK 120ML/1 SZT	MUS JABŁEK 120ML/1 SZT	MUS JABŁEK 120ML/1 SZT	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2228,8kcal BIAŁKO OGÓŁEM 94,8 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 59,7g w tym nasycone 21,1g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 341,6g w tym cukry 59,6 g BŁONNIK 32,2 g SÓL 5,6 g	ENERGIA 1120,6 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 46,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 35,0 g w tym nasycone 12,1 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 158,1g w tym cukry 44,0 g BŁONNIK 12,4 g SÓL 2,8g	ENERGIA 1453,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 65,0g TŁUSZCZE OGÓŁEM 40,8g w tym nasycone 14,6g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 214,9g w tym cukry 44,5g BŁONNIK 14,7 g SÓL 3,1 g	