

CZWARTEK 5.12.2024

DZIEŃ/ DATA	POSIĘK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
CZWARTEK 5.12.2024	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 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-ŻYTNI 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G SOS WŁASNY 100ML (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO 200G (GLUT) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G SOS WŁASNY 100ML (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO 200G (GLUT) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G SOS WŁASNY 100ML (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO 200G (GLUT) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G SOS WŁASNY 100ML (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO 200G (GLUT) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	JOGURT NATURALNY 100ML/1 SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIECZEŃ Z KURCZAKIEM WOLAS 60G (GLUT,ML,JAJ) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA 40G. WOLAS (SOJ,ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50(GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIECZEŃ Z KURCZAKIEM WOLAS 60G (GLUT,ML,JAJ) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ,ML) POMIDOR 50G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIĘK NOCNY	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA <b>2230,6kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>80, g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>77,3 g</b> w tym nasycone <b>23,8 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>314,0 g</b> w tym cukry <b>71,5 g</b> BŁONNIK <b>26,4 g</b> SÓL <b>6,3 g</b>	ENERGIA <b>2053,4kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>81,5g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>62,7 g</b> w tym nasycone <b>18,2 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>306,3g</b> w tym cukry <b>63,1 g</b> BŁONNIK <b>21,3g</b> SÓL <b>4,4 g</b>	ENERGIA <b>1832,0 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>75,6g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>72,8 g</b> w tym nasycone <b>22,0g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>229,9g</b> w tym cukry <b>35,0 g</b> BŁONNIK <b>26,5 g</b> SÓL <b>6,7g</b>	ENERGIA <b>1605,7 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>71,8 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>50,3 g</b> w tym nasycone <b>14,2 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>234,4 g</b> w tym cukry <b>26,4 g</b> BŁONNIK <b>26,4 g</b> SÓL <b>5,3g</b>

## DIETY

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
CZWARTEK 5.12.2024	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)  MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G SOS WŁASNY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G  HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT)  PIECZEŃ RZYMSKA 80G (GLUT, JAJ) SOS WŁASNY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G  HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA 300ML. (SEL, GLUT)  PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ) ZIEMNIAKI PUREE 200G. (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G  HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT)  MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G SOS WŁASNY 100ML (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G  HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML)  ROLADA Z KURCZAKA WOLAS40G. (SOJ, ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS40G. (SOJ, ML)  HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  ROLADA Z KURCZAKA WOLAS40G. (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 KURCZAKIEM WOLAS 60G (GLUT, ML, JAJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA <b>1882,7 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>81 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>46,8g</b> w tym nasycone <b>13,6 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>298,8 g</b> w tym cukry <b>64,0g</b> BŁONNIK <b>19,5g</b> SÓL <b>4,5 g</b>	ENERGIA <b>2027,0kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>75,7g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>67,4 g</b> w tym nasycone <b>19,9 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>314,7 g</b> w tym cukry <b>63 g</b> BŁONNIK <b>18,7 g</b> SÓL <b>4,8g</b>	ENERGIA <b>2111,4 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>82,2 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>70,1g</b> w tym nasycone <b>22,7g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>301g</b> w tym cukry <b>71,5 g</b> BŁONNIK <b>15,6g</b> SÓL <b>5,1g</b>	ENERGIA <b>2212,7kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>88,4 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>79,7 g</b> w tym nasycone <b>25,0g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>299,3g</b> w tym cukry <b>77,4 g</b> BŁONNIK <b>29,6 g</b> SÓL <b>5,7 g</b>

DIETA					
DZIEŃ/ DATA	POSILEK	MATKI KARMIAĄCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
CZWARTEK 5.12.2024	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 40G (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	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT)  MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G SOS WŁASNY 100ML (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G  HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 100ML. (SEL, GLUT)  PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ) SOS WŁASNY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 100G  HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT)  MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G SOS WŁASNY 100ML (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA 100G (GLUT) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G  HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER ŻÓŁTY 40G (ML) POMIDOR 50G  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	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	<b>ENERGIA 2379,8kcal</b> <b>BIAŁKO OGÓŁEM 90,2 g</b> <b>TŁUSZCZE OGÓŁEM 66,2g</b> w tym nasycone <b>22,4 g</b> <b>WĘGLOWODANY OGÓŁEM 373,5 g</b> w tym cukry <b>75,6 g</b> <b>BŁONNIK 36,5 g</b> <b>SÓL 6,2 g</b>	<b>ENERGIA 1293,4kcal</b> <b>BIAŁKO OGÓŁEM 52,1 g</b> <b>TŁUSZCZE OGÓŁEM 45,3g</b> w tym nasycone <b>15,1 g</b> <b>WĘGLOWODANY OGÓŁEM 174,7g</b> w tym cukry <b>50,7g</b> <b>BŁONNIK 12g</b> <b>SÓL 3,9g</b>	<b>ENERGIA 1698,1kcal</b> <b>BIAŁKO OGÓŁEM 73,6g</b> <b>TŁUSZCZE OGÓŁEM 59,6g</b> w tym nasycone <b>20,6g</b> <b>WĘGLOWODANY OGÓŁEM 225,4g</b> w tym cukry <b>64,8 g</b> <b>BŁONNIK 17,5 g</b> <b>SÓL 4,1 g</b>	