

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
Piątek 6.12.2024	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML,) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA Z SOCZEWICY 60G POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML,) 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 SOCZEWICY 50G POMIDOR 50G., SAŁATA 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 GRECKI 180G (SEL, 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 GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, 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 GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	JABŁKO 1SZT/150G	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML) OGÓREK ZIELONY 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML) OGÓREK ZIELONY 50G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML) POMIDOR 50G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2129,4kcal BIAŁKO OGÓŁEM 89,5 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 65,5 g w tym nasycone 19,3g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 311,2 g w tym cukry 60,0 g BŁONNIK 32,2 g SÓL 5,3 g	ENERGIA 2022,1 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 80,9g TŁUSZCZE OGÓŁEM 60,5g w tym nasycone 20,0 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 298,3 g w tym cukry 79,1 g BŁONNIK 20,0g SÓL 4,2 g	ENERGIA 1920,4 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 80,2 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 59,3 g w tym nasycone 15,1g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 285 g w tym cukry 39,1 g BŁONNIK 39 g SÓL 5,7 g	ENERGIA 1685,0 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 79,8 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 51,2 g w tym nasycone 16,0 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 240,2 g w tym cukry 24,6 g BŁONNIK 29,2 g SÓL 5,8g

DIETY					
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
Piątek 6.12.2024	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML,) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML,) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML,) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA Z SOCZEWICY 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 GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	JABŁKO 1 szt
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML) POMIDOR 50G 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, GL) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML) OGÓREK ZIELONY 50G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1857,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 80,9 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 42,3g w tym nasycone 12,7 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 298,2 g w tym cukry 79,0g BŁONNIK 20,0g SÓL 4,0 g	ENERGIA 2012,6 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 80,5g TŁUSZCZE OGÓŁEM 60,4g w tym nasycone 20,0 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 296,3 g w tym cukry 77,7 g BŁONNIK 19,4g SÓL 4,2g	ENERGIA 2260,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 90,1 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 66,7g w tym nasycone 23,8 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 334,6g w tym cukry 88,9 g BŁONNIK 19,2 g SÓL 4,5g	ENERGIA 2048,3kcal BIAŁKO OGÓŁEM 90,6 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 57,9 g w tym nasycone 17,8g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 309,0 g w tym cukry 46,6 g BŁONNIK 36,8 g SÓL 5,1g

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMIĄCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
Piątek 6.12.2024	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML), 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 JOGURT OWOCOWY 1SZT	KASZA JAGLANA NA MLEKU 100ML (ML), PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML), 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 GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 100ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT) 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 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 HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 40G (ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	MUS OWOCOWY 1SZT/120ML	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2183,3kcal BIAŁKO OGÓŁEM 96,1 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 65,8 g w tym nasycone 21,7 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 317,5 g w tym cukry 71,0g BŁONNIK 32,6 g SÓL 5,0 g	ENERGIA 1295,1kcal BIAŁKO OGÓŁEM 56,4g TŁUSZCZE OGÓŁEM 39,6g w tym nasycone 12,4g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 185,0g w tym cukry 67,7 g BŁONNIK 14,0 g SÓL 3,1 g	ENERGIA 1499,1 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 66,0g TŁUSZCZE OGÓŁEM 43,8 g w tym nasycone 14,4 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 218,8 g w tym cukry 77,0g BŁONNIK 16,4g SÓL 3,5 g	