

DIETY

DZIEŃ/ DATA	POSIĘK	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
SOBOTA 7.12.2024	ŚNIADANIE	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (GLUT, ML)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (GLUT, ML)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU B/ CUKRU250ML (GLUT, ML)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML B/ CUKRU (GLUT, ML)
	OBIAD	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) ZRAZIK 80G (JAJ,GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM SOS KOPERKOWY 100G (GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) ZRAZIK 80G (JAJ,GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM SOS KOPERKOWY 100G (GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) ZRAZIK 80G (JAJ,GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM SOS KOPERKOWY 100G (GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) ZRAZIK 80G (JAJ,GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM SOS KOPERKOWY 100G (GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	JOGURT OWOCOWY 1SZT/100ML	JOGURT OWOCOWY 1SZT/100ML	JABŁKO 1SZT	JOGURT NAT. 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) SAŁATA 20G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) SAŁATA 20G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) SAŁATA 20G HERBATA b/cukru 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) SAŁATA 20G HERBATA b/cukru 250ML
	POSIĘK NOCNY	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	CHLEB GRAHAM 25G., SEREK ALMETTE 1SZT /25G (ML)	CHLEB GRAHAM 25G., SEREK ALMETTE 1SZT /25G (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1911,8 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 79,9g TŁUSZCZE OGÓŁEM 52,3g w tym nasycone 15,2g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 291,4 g w tym cukry 35,7g BŁONNIK 28,0g SÓL 4,4 g	ENERGIA 2107,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 83,8g TŁUSZCZE OGÓŁEM 71,2g w tym nasycone 21,1 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 292,0g w tym cukry 38,2 g BŁONNIK 23,2 g SÓL 4,5 g	ENERGIA 2030,0 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 96,2 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 69,8 g w tym nasycone 22,4g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 281,5g w tym cukry 30 g BŁONNIK 33,3 g SÓL 6,2g	ENERGIA 2037,0kcal BIAŁKO OGÓŁEM 97,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 70,7g w tym nasycone 23,5g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 277,1g w tym cukry 22,7g BŁONNIK 29,3g SÓL 6,2g

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
SOBOTA 7.12.2024	ŚNIADANIE	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (GLUT, ML)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (GLUT, ML)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,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) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (GLUT, ML)
	OBIAD	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL,GLUT) ZRAZIK 80G (JAJ, GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM SOS KOPERKOWY 100G (GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL,GLUT) ZRAZIK 80G (JAJ,GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM SOS KOPERKOWY 100G (GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL,GLUT) ZRAZIK 80G (JAJ,GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM SOS KOPERKOWY 100G (GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) ZRAZIK 80G (JAJ,GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM SOS KOPERKOWY 100G (GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	JOGURT OWOCOWY 1SZT/100ML	JOGURT OWOCOWY 1SZT/100ML	JOGURT OWOCOWY 1SZT/100ML	JABŁKO 1 SZT
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) SAŁATA 20G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML,GLU) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	JOGURT NATURANY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURANY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURANY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1916,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 82,3g TŁUSZCZE OGÓŁEM 56,2g w tym nasycone 16,7g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 277,8 g w tym cukry 35,3g BŁONNIK 20,1g SÓL 4,4 g	ENERGIA 2020,1kcal BIAŁKO OGÓŁEM 83,7g TŁUSZCZE OGÓŁEM 72,4g w tym nasycone 22,7 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 264,9g w tym cukry 39,5 g BŁONNIK 16,8 g SÓL 4,6 g	ENERGIA 2350,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 99,1g TŁUSZCZE OGÓŁEM 81,3g w tym nasycone 27,4g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 312,7 g w tym cukry 56,4 g BŁONNIK 17,8g SÓL 5,0g	ENERGIA 2020,8kcal BIAŁKO OGÓŁEM 83,3 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 66,3g w tym nasycone 19,8g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 286,6g w tym cukry 49,3g BŁONNIK 32,4g SÓL 4,6g

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMIAĄCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
SOBOTA 7.12.2024	ŚNIADANIE	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (GLUT, ML) JABŁKO 1SZT/150G	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) JAJKO GOTOWANE 1SZT POMIDOR 50G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (GLUT, ML)	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) JAJKO GOTOWANE 1SZT POMIDOR 50G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (GLUT, ML)	
	OBIAD	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) ZRAZIK 80G (JAJ,GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM SOS KOPERKOWY 100G (GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 100ML (SEL,GLUT,ML) ZRAZIK 80G (JAJ,GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM SOS KOPERKOWY 50G (GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) ZRAZIK 80G (JAJ,GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM SOS KOPERKOWY 50G (GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	JOGURT OWOCOWY 1SZT/100ML	JOGURT OWOCOWY 1SZT/100ML	JOGURT OWOCOWY 1SZT/100ML	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) POMIDOR 50G ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ,ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ,ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ,ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2196,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 83,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 65,6 g w tym nasycone 19,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 337,1g w tym cukry 48,1g BŁONNIK 34,7 g SÓL 5,0 g	ENERGIA 1362,0 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 59,6 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 55,3g w tym nasycone 15,7 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 165,2 g w tym cukry 33,7 g BŁONNIK 12,8 g SÓL 3,0 g	ENERGIA 1712,1kcal BIAŁKO OGÓŁEM 59,0g TŁUSZCZE OGÓŁEM 59,1g w tym nasycone 16,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 237,1g w tym cukry 34,7 g BŁONNIK 16,3 g SÓL 3,8 g	