

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
Niedziela 8.12.2024	ŚNIADANIE	SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 70G. (ML) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) OGÓREK ZIELONY 50G., HERBATA Z CUKREM 250ML	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 70G. (ml) OGÓREK ZIELONY 50G., HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML) POMIDOR 50G, HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 80G ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 80G ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 80G ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 80G ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML	JABŁKO 1SZT	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT,ML)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT,ML)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU BEZ CUKRU 250ML (GLUT,ML)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU BEZ CUKRU 250ML (GLUT,ML)
	POSIŁEK NOCNY	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)	JOGURT NAT. 1 SZT/ 100ML	JOGURT NAT. 1 SZT/ 100ML
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1895,8kcal BIAŁKO OGÓŁEM 93,2 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 55,2 g w tym nasycone 19,1 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 253,9 g w tym cukry 45,6g BŁONNIK 24,7 g SÓL 4,7g	ENERGIA 1919,1 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 95,3g TŁUSZCZE OGÓŁEM 60,0 g w tym nasycone 20,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 243,6 g w tym cukry 49,4 g BŁONNIK 17,5 g SÓL 4,4g	ENERGIA 1733,2Kcal BIAŁKO OGÓŁEM 81,5 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 53,0 g w tym nasycone 17,3g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 242,4g w tym cukry 39,9 g BŁONNIK 30,4 g SÓL 4,9 g	ENERGIA 1533kcal BIAŁKO OGÓŁEM 80,5 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 52,3 g w tym nasycone 18,0 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 191,5 g w tym cukry 30,9g BŁONNIK 22,8g SÓL 4,6g

DIETY

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
Niedziela 8.12.2024	ŚNIADANIE	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) POMIDOR 50G., HERBATA Z CUKREM 250ML	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 70G. (ML) OGÓREK ZIELONY 50G., HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 80G ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PULPET DROBIOWY 80G. (GLUT, JAJ) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PULPET DROBIOWY 80G. (GLUT, JAJ) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 80G ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ) POMIDOR 50G, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ) POMIDOR 50G, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)
	POSIŁEK NOCNY	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1754,8 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 95,31 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 41,8g w tym nasycone 14,5 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 243,5 g w tym cukry 48,7g BŁONNIK 17,5g SÓL 487 g	ENERGIA 1954kcal BIAŁKO OGÓŁEM 90,5g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,6 g w tym nasycone 21,8 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 241,4 g w tym cukry 46,6 g BŁONNIK 16,5 g SÓL 5,3 g	ENERGIA 2408 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 113,4 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 76,4g w tym nasycone 27,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 316,1g w tym cukry 69,8 g BŁONNIK 17,4 g SÓL 5,3g	ENERGIA 1873,8 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 95,4 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 55,7 g w tym nasycone 19,2g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 246,3 g w tym cukry 45,9 g BŁONNIK 26,9g SÓL 4,8g

Niedziela 8.12.2024

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETA		
		MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA
Niedziela 8.12.2024	ŚNIADANIE	SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 70G. (ML) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML JABŁKO 1 SZT	SER BIAŁY ZIARNISTY 40G(ML) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 80G ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 150ML (SEL, GLUT) PULPET DROBIOWY 80G. (JAJ, GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) SOS ZIOŁOWY 50G. (GLUT) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 150ML (SEL, GLUT) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 80G ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) SOS ZIOŁOWY 50G. (GLUT) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ) POMIDOR 50G., KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ) POMIDOR 50G., KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ) POMIDOR 50G., KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)
	POSIŁEK NOCNY	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2204,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 102,2 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 57,6g w tym nasycone 19,5 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 321,3 g w tym cukry 61,1 g BŁONNIK 34,5 g SÓL 5,8 g	ENERGIA 1436,3 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 76,0g TŁUSZCZE OGÓŁEM 48,5 g w tym nasycone 16,2 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 171,3g w tym cukry 45,2 g BŁONNIK 16,0 g SÓL 4,5 g	ENERGIA 1419,8 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 83,1g TŁUSZCZE OGÓŁEM 44,8 g w tym nasycone 15,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 164,1 g w tym cukry 46,0 g BŁONNIK 15,6 g SÓL 4,1g