

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSILEK	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
PONIEDZIAŁEK 9.12.2024	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ) OGÓREK ZIELONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ) OGÓREK ZIELONY 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML(SEL, GLUT, JAJ) LECZO Z WARZYWAMI, MIĘSEM WIEPRZOWYM I KIEŁBASĄ 300G. (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA 150G. (GLUT), HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML(SEL, GLUT, JAJ) RISOTTO MIĘSNO-JARZYNOWE LEKKOSTRAWNE 300G. (SEL) SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) BUKIET WARZYW 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML(SEL, GLUT, JAJ) LECZO Z WARZYWAMI, MIĘSEM WIEPRZOWYM I KIEŁBASĄ 300G. (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA 150G. (GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML(SEL, GLUT, JAJ) RISOTTO MIĘSNO-JARZYNOWE LEKKOSTRAWNE 300G. (SEL) SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) BUKIET WARZYW 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	KISIEL B/CUKRU 100ML	KISIEL B/CUKRU 100ML
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA PRASOWANA 40G. WOLAS (SEL) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50(GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA PRASOWANA 40G. WOLAS (SEL) POMIDOR 50G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSILEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT (ML)	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2145,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 83,5 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 76,8 g w tym nasycone 23,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 296,3g w tym cukry 43,2g BŁONNIK 23,4 g SÓL 5,8g	ENERGIA 2052,1kcal BIAŁKO OGÓŁEM 82,2g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,3g w tym nasycone 19,6g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 297,8 g w tym cukry 47,0 g BŁONNIK 17,2g SÓL 4,4 g	ENERGIA 1758,4kcal BIAŁKO OGÓŁEM 71,0g TŁUSZCZE OGÓŁEM 68,0 g w tym nasycone 18,6g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 232,9g w tym cukry 12,1g BŁONNIK 25,1 g SÓL 6,5g	ENERGIA 1627,8kcal BIAŁKO OGÓŁEM 66,3 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 50,4 g w tym nasycone 14,6g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 239,7g w tym cukry 12,0 g BŁONNIK 19,3g SÓL 4,1g

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
PONIEDZIAŁEK 9.12.2024	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ) HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ) HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ) OGÓREK ZIELONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT) RISOTTO MIĘSNO-JARZYNOWE LEKKOSTRAWNE 300G. (SEL) SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) BUKIET WARZYW 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML. (SEL, GLUT, JAJ) RISOTTO MIĘSNO-JARZYNOWE LEKKOSTRAWNE 300G. (SEL) SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML. (SEL, GLUT, JAJ) RISOTTO MIĘSNO-JARZYNOWE LEKKOSTRAWNE 300G. (SEL) SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML. (SEL, GLUT, JAJ) LECZO Z WARZYZAMI, MIĘSEM WIEPRZOWYM I KIEŁBASĄ 300G. (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA 150G. (GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA PRASOWANA 40G. WOLAS (SEL) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA PRASOWANA 40G. WOLAS (SEL) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA PRASOWANA 40G. WOLAS (SEL) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1867,8kcal BIAŁKO OGÓŁEM 81,6 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 44,2g w tym nasycone 13,8g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 297,4 g w tym cukry 45,2g BŁONNIK 16,9g SÓL 4,4 g	ENERGIA 1997,9kcal BIAŁKO OGÓŁEM 79,0g TŁUSZCZE OGÓŁEM 61,9g w tym nasycone 19,2 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 291,0g w tym cukry 43,9 g BŁONNIK 13,6 g SÓL 4,4g	ENERGIA 2186,8 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 87,1 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 66,7g w tym nasycone 22,3g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 321,1g w tym cukry 55,9g BŁONNIK 14,4g SÓL 4,5g	ENERGIA 2090,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 94,3 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 71,0 g w tym nasycone 22,6g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 287,0 g w tym cukry 44,7g BŁONNIK 25,9 g SÓL 5,6 g

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
PONIEDZIAŁEK 9.12.2024	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER ŻÓŁTY 40G (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G MUS OWOCOWY 1SZT HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 100ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SER ŻÓŁTY 20G (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SER ŻÓŁTY 40G (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	OBIAD	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML(SEL, GLUT, JAJ) RISOTTO MIĘSNO-JARZYNOWE LEKKOSTRAWNE 300G. (SEL) SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) BUKIET WARZYW 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 100ML(SEL, GLUT, JAJ) RISOTTO MIĘSNO-JARZYNOWE LEKKOSTRAWNE 150G. (SEL) SOS ZIOŁOWY 50ML (GLUT) BUKIET WARZYW 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 100ML(SEL, GLUT, JAJ) RISOTTO MIĘSNO-JARZYNOWE LEKKOSTRAWNE 300G. (SEL) SOS ZIOŁOWY 50ML (GLUT) BUKIET WARZYW 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER ŻÓŁTY 40G 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	
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT (ML)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2348,1kcal BIAŁKO OGÓŁEM 91,1 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 67,5g w tym nasycone 23,2 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 360,0 g w tym cukry 55,9 g BŁONNIK 32,7 g SÓL 5,7 g	ENERGIA 1213,9kcal BIAŁKO OGÓŁEM 50,9g TŁUSZCZE OGÓŁEM 40,3g w tym nasycone 13,0 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 170,7g w tym cukry 37,7 g BŁONNIK 11,1g SÓL 2,6g	ENERGIA 1673,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 76,0g TŁUSZCZE OGÓŁEM 56,3 g w tym nasycone 15,4g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 226,5g w tym cukry 47,0g BŁONNIK 15,4 g SÓL 3,5 g	