

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
WTOREK 10.12.2024	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA Z SERA BIAŁEGO I MAKRELI 70G. (ML, RYB) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA Z SERA BIAŁEGO I MAKRELI 70G. (ML, RYB) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	BROKUŁOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ) SOS POMIDOROWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G FASOLKA SZPARAGOWA Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BROKUŁOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ) SOS POMIDOROWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BROKUŁOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ) SOS POMIDOROWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G FASOLKA SZPARAGOWA Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BROKUŁOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ) SOS POMIDOROWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	BABKA BISZKOPTOWA 30G (GLUT, JAJ)	BABKA BISZKOPTOWA 30G (GLUT, JAJ)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2047,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 84,7g TŁUSZCZE OGÓŁEM 65,8g w tym nasycone 20,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 295,2 g w tym cukry 54,9 g BŁONNIK 22,7g SÓL 4,3g	ENERGIA 2102,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 87,0g TŁUSZCZE OGÓŁEM 68,9 g w tym nasycone 22,0 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 298,5 g w tym cukry 60,3 g BŁONNIK 20,0 g SÓL 4,3 g	ENERGIA 1664,4 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 75,5 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 59,7 g w tym nasycone 17,4 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 223,8 g w tym cukry 21,9g BŁONNIK 25,8g SÓL 5,0g	ENERGIA 1683,8 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 74,5 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 57,9 g w tym nasycone 18,2 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 232,7 g w tym cukry 23,6 g BŁONNIK 23,5 g SÓL 4,5g

DIETY					
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
WTOREK 10.12.2024	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTYNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA Z SERA BIAŁEGO I MAKRELI 70G. (ML, RYB) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (GLUT, SEL) PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ) SOS POMIDOROWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BROKUŁOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ) SOS POMIDOROWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL) PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ) SOS POMIDOROWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BROKUŁOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ) SOS POMIDOROWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G FAŚOLKA SZPARAGOWA Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTYNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML) POMIDOR 0G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1887,7KCAL BIAŁKO OGÓŁEM 87,9g TŁUSZCZE OGÓŁEM 51,6g w tym nasycone 17,3g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 283,3 g w tym cukry 53,0g BŁONNIK 20,4 g SÓL 4,2 g	ENERGIA 2033,8kcal BIAŁKO OGÓŁEM 87,2g TŁUSZCZE OGÓŁEM 69,4 g w tym nasycone 22,7 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 279,0 g w tym cukry 50,5 g BŁONNIK 17,9g SÓL 4,4 g	ENERGIA 2267,3 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 96,4g TŁUSZCZE OGÓŁEM 76,0 g w tym nasycone 26,8 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 313,4g w tym cukry 61,5g BŁONNIK 18,0 g SÓL 4,5g	ENERGIA 1983,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 88,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 67,0g w tym nasycone 21,5g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 273,7 g w tym cukry 48,2g BŁONNIK 24,6g SÓL 4,5g

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	POSILĘK	MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
WTOREK 10.12.2024	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G jabłko 1 szt HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 100ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 40G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	OBIAD	BROKUŁOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ) SOS POMIDOROWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BROKUŁOWA Z ZACIERKĄ 100ML (SEL, GLUT, JAJ) PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BROKUŁOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ) SOS POMIDOROWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	BABKA BISZKOPTOWA 30G (GLUT, JAJ)	BABKA BISZKOPTOWA 30G (GLUT, JAJ)	BABKA BISZKOPTOWA 30G (GLUT, JAJ)	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G (SOJ, ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSILĘK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2326,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 92,1 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 65,0g w tym nasycone 20,7g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 364,7g w tym cukry 72,7g BŁONNIK 34,2 g SÓL 5,4 g	ENERGIA 1310,9kcal BIAŁKO OGÓŁEM 60,5g TŁUSZCZE OGÓŁEM 48,1g w tym nasycone 14,5 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 170,7g w tym cukry 48,7 g BŁONNIK 13,6 g SÓL 3,0g	ENERGIA 1517,0kcal BIAŁKO OGÓŁEM 69,9g TŁUSZCZE OGÓŁEM 55,6g w tym nasycone 17,1g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 197,2g w tym cukry 51,8g BŁONNIK 16,0 g SÓL 3,1g	