

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
ŚRODA 11.12.2024	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYZYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  PASTA JAJECZNA 60G. (JAJ, ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYZYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA Z PIECA WIEPRZ. WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  PASTA JAJECZNA 60G. (JAJ, ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WIEPRZ. WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)  FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z OLEJEM RZEPAKOWYM 150G., HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)  FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)  FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z OLEJEM RZEPAKOWYM 150G., HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	JABŁKO 1SZT/150G	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM NISKOŚŁODZONY 25G	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM NISKOŚŁODZONY 25G	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA <b>1920,5kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>74,6g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>58,1 g</b> w tym nasycone <b>17,1g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>290,7g</b> w tym cukry <b>45,1 g</b> BŁONNIK <b>31,0 g</b> SÓL <b>4,0 g</b>	ENERGIA <b>1879,4kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>74,3g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>57,4 g</b> w tym nasycone <b>17,0g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>279,5 g</b> w tym cukry <b>50,2 g</b> BŁONNIK <b>223,4 g</b> SÓL <b>4,2 g</b>	ENERGIA <b>1554,0 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>66,0 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>52,0 g</b> w tym nasycone <b>13,7g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>224,6 g</b> w tym cukry <b>28,1 g</b> BŁONNIK <b>29,6 g</b> SÓL <b>4,8g</b>	ENERGIA <b>1605,4 kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>70,3 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>47,4 g</b> w tym nasycone <b>13,3 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>243,1 g</b> w tym cukry <b>21,7g</b> BŁONNIK <b>27,8 g</b> SÓL <b>5,5g</b>

DIETY

ŚRODA 11.12.2024

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH
ŚRODA 11.12.2024	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML)  SZYNKA Z PIECA WIEPRZ. WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA Z PIECA WIEPRZ. WOLAS 40G(SOJ)  HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA Z PIECA WIEPRZ. WOLAS 40G (SOJ)  HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  PASTA JAJECZNA 70G. (JAJ, ML) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)  FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ)  ZRAZIK 80G (GLUT, JAJ) SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL)  ZRAZIK 80G (GLUT, JAJ) SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z OLEJEM RZEPAKOWYM 150G., HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ)  HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	WAFLE RYZOWE 1SZT./ 10G, DZEM NISKOSŁODZONY 25G	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	SOK POMIDOROWY 1SZT /200 ML
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA <b>1724,6kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>74,7 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>39,3g</b> w tym nasycone <b>11,0 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>281,5g</b> w tym cukry <b>51,5g</b> BŁONNIK <b>24,0g</b> SÓL <b>4,1 g</b>	ENERGIA <b>1997,2kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>74,0g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>70,0g</b> w tym nasycone <b>20,6 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>281,0g</b> w tym cukry <b>54,4 g</b> BŁONNIK <b>20,6 g</b> SÓL <b>4,6g</b>	ENERGIA <b>2245,4kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>85,1 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>75,2g</b> w tym nasycone <b>24,3 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>319,7g</b> w tym cukry <b>66,0 g</b> BŁONNIK <b>21,1 g</b> SÓL <b>4,8g</b>	ENERGIA <b>1779,3kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>76,2g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>58,5 g</b> w tym nasycone <b>17,2g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>255,1 g</b> w tym cukry <b>36,6g</b> BŁONNIK <b>32,5 g</b> SÓL <b>5,1g</b>

DIETA

