

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRYCA	CUKRYCA ŁATWOSTRAWNA
SOBOTA 14.12.2024	ŚNIADANIE	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML, GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML,GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML,GLUT) B/CUKRU	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML,GLUT) B/CUKRU
	OBIAD	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) SOS BOŁOŃKI 100G. (SEL,GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 200G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) SOS BOŁOŃKI 100G. (SEL,GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 200G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) SOS BOŁOŃKI 100G. (SEL,GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 200G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) SOS BOŁOŃKI 100G. (SEL,GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 200G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	JABŁKO 1 SZT	JOGURT NATURALNY 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 Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) SAŁATA 20G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)	CHLEB GRAHAM 25G. (GLUT), SEREK ALMETTE 1SZT (ML)	CHLEB GRAHAM 25G. (GLUT), SEREK ALMETTE 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1904,3 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 95,1g TŁUSZCZE OGÓŁEM 50g w tym nasycone g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 280,1 g w tym cukry 50,2g BŁONNIK 25,6 g SÓL 5,0 g	ENERGIA 2139,6 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 103,2g TŁUSZCZE OGÓŁEM 69,8g w tym nasycone 23,7 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 284,1g w tym cukry 56,0 g BŁONNIK 20,8 g SÓL 5,2G	ENERGIA 1990,4 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 100 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64 g w tym nasycone 22,3g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 280,7g w tym cukry 33,8 g BŁONNIK 34g SÓL 7 g	ENERGIA 2001,4kcal BIAŁKO OGÓŁEM 101,9 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 65,3g w tym nasycone 23,4g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 277,1G w tym cukry 23,2 g BŁONNIK 29,1G SÓL 7,0 g

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
SOBOTA 14.12.2024	ŚNIADANIE	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML, GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML, GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML,GLUT) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML, GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT) CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML, GLUT)
	OBIAD	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL,GLUT) SOS BOŁOŃKI 100G. (SEL,GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 200G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL,GLUT) SOS BOŁOŃKI 100G. (SEL,GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL,GLUT) SOS BOŁOŃKI 100G. (SEL,GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) SOS BOŁOŃKI 100G. (SEL,GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 200G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	JABŁKO 1 SZT
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ,ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) 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-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1896,6kcal BIAŁKO OGÓŁEM 99,7g TŁUSZCZE OGÓŁEM 50,9g w tym nasycone 17,1g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 272,6 g w tym cukry 56,1g BŁONNIK 18,8g SÓL 4,7 g	ENERGIA 2065,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 98,8g TŁUSZCZE OGÓŁEM 69,6g w tym nasycone 23,9 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 269,2g w tym cukry 55,9 g BŁONNIK 20,3 g SÓL 4,9 g	ENERGIA 2525,6kcal BIAŁKO OGÓŁEM 119,6 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 81,6g w tym nasycone 30,4 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 336,8 g w tym cukry 75,5 g BŁONNIK 20,4g SÓL 5,7g	ENERGIA 2021,5 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 97,6g TŁUSZCZE OGÓŁEM 62,6g w tym nasycone 21,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 280,8 g w tym cukry 58,5g BŁONNIK 30,3g SÓL 5,1g

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETA			
		MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA LEKKOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT LEKKOSTRAWNA	
SOBOTA 14.12.2024	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 (ML, GLUT) JABŁKO	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) JAJKO GOTOWANE 1SZT POMIDOR 50G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML, GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) JAJKO GOTOWANE 1SZT POMIDOR 50G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML, GLUT)	
	OBIAD	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) SOS BOLOŃKI 100G. (SEL,GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 200G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 150ML (SEL,GLUT,ML) SOS BOLOŃKI 50G. (SEL,GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 100G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) SOS BOLOŃKI 50G. (SEL,GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 200G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ,ML) POMIDOR 50G 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 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ,ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2263,7 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 105,8g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,6 g w tym nasycone 21,7g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 336,2 g w tym cukry 68,7 g BŁONNIK 34,8 g SÓL 5,7 g	ENERGIA 1343,4 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 71,5 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 48,4g w tym nasycone 16,4 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 165,8g w tym cukry 53,1g BŁONNIK 13,4 g SÓL 2,9 g	ENERGIA 1400,3 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 73,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 49,4 g w tym nasycone 16,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 177,0g w tym cukry 52,5g BŁONNIK 15,3 g SÓL 2,9 g	