

Niedziela 15.12.2024

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
Niedziela 15.12.2024	ŚNIADANIE	SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 70G. (ML) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) POMIDOR 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-ŻYTNI 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G., HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (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-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) OGÓREK ZIELONY 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-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) OGÓREK ZIELONY 50G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU BEZ CUKRU 250ML (GLUT,ML)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 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	DZEM TRUSKAWKOWY, NISKOŚŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	DZEM TRUSKAWKOWY, NISKOŚŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	SOK POMIDOROWY 200ML 1SZT	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2092,9 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 106,6 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 75,3 g w tym nasycone 24,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 242,6 g w tym cukry 43,1 g BŁONNIK 22,0 g SÓL 4,8 g	ENERGIA 2196,9 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 107,5g TŁUSZCZE OGÓŁEM 85,2 g w tym nasycone 26,4g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 243,7 g w tym cukry 45,4g BŁONNIK 18,0 g SÓL 5,3 g	ENERGIA 1989,5Kcal BIAŁKO OGÓŁEM 108,1g TŁUSZCZE OGÓŁEM 75,3g w tym nasycone 24,2g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 228,7g w tym cukry 39,4 g BŁONNIK 28,3 g SÓL 5,3 g	ENERGIA 2060,5 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 110,2 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 81,8 g w tym nasycone 26,5 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 227,2 g w tym cukry 30,6 g BŁONNIK 22,7 g SÓL 5,5g

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
Niedziela 15.12.2024	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) POMIDOR 50G., HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (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 100G (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 100G (GLUT) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150G 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) OGÓREK ZIELONY 50G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)
	POSIŁEK NOCNY	DZEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	SOK POMIDOROWY 200ML 1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2032,6 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 107,5 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 67,0g w tym nasycone 20,3 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 243,6 g w tym cukry 45,6g BŁONNIK 18,0g SÓL 5,2 g	ENERGIA 1851,6kcal BIAŁKO OGÓŁEM 79,4g TŁUSZCZE OGÓŁEM 62,6 g w tym nasycone 20,4 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 240,2g w tym cukry 37,9 g BŁONNIK 16,7 g SÓL 4,8 g	ENERGIA 2332,4 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 100,2 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 74,6g w tym nasycone 27 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 309,6g w tym cukry 62 g BŁONNIK 18g SÓL 5,9g	ENERGIA 1968,9 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 105,5g TŁUSZCZE OGÓŁEM 73,3 g w tym nasycone 23,3g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 219,1 g w tym cukry 30,5g BŁONNIK 24,8g SÓL 5,2g

DIETA

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETA		
		MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA
Niedziela 15.12.2024	ŚNIADANIE	SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 70G. (ML) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) POMIDOR 50G, 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
	OBİAD	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) MARCHEW 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) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) SOS ZIOŁOWY 50G. (GLUT) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 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	DZEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	DZEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	DZEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2429,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 113,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 81,6g w tym nasycone 25,3 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 310,4 g w tym cukry 58,4 g BŁONNIK 32,3 g SÓL 5,9 g	ENERGIA 1281,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 57,0g TŁUSZCZE OGÓŁEM 43,1 g w tym nasycone 13,5 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 157,6 g w tym cukry 41,1 g BŁONNIK 13,4 g SÓL 4,0 g	ENERGIA 1778,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 90,0g TŁUSZCZE OGÓŁEM 68,3g w tym nasycone 20,8g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 187,4 g w tym cukry 42,7g BŁONNIK 16,2 g SÓL 4,2g