

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSILEK	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
PONIEDZIAŁEK 3.03.2025	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ,ML) OGÓREK ZIELONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ,ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ,ML) OGÓREK ZIELONY 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ,ML) 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-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT,ML) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA GOTOWANA 40G. WOLAS (SEL) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50(GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT,ML) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA GOTOWANA 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 <b>2129,0kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>82,7g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>75,6 g</b> w tym nasycone <b>22,7g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>295,8g</b> w tym cukry <b>65,2g</b> BŁONNIK <b>26,4 g</b> SÓL <b>5,4g</b>	ENERGIA <b>2051,4kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>82,2g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>64,3g</b> w tym nasycone <b>19,6g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>297,6 g</b> w tym cukry <b>47,0 g</b> BŁONNIK <b>17,2g</b> SÓL <b>3,8 g</b>	ENERGIA <b>1742,1kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>70,2g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>66,7 g</b> w tym nasycone <b>18,3g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>232,4g</b> w tym cukry <b>12,1g</b> BŁONNIK <b>25,1 g</b> SÓL <b>6,1g</b>	ENERGIA <b>1627,1kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>66,3 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>50,4 g</b> w tym nasycone <b>14,6g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>239,5g</b> w tym cukry <b>12,1 g</b> BŁONNIK <b>19,3g</b> SÓL <b>3,5g</b>

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWAŚWÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
PONIEDZIAŁEK 3.03.2025	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ,ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ,ML)  HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML,GLUT)  PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ,ML)  HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ,ML) OGÓREK ZIELONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAŁ	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 WARZYWAMI, 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 GOTOWANA 40G. WOLAS (SEL) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA GOTOWANA 40G. WOLAS (SEL)  HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML)  SZYNKA GOTOWANA 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, ML) 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 <b>1867,2kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>81,6 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>44,2g</b> w tym nasycone <b>13,8g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>297,2 g</b> w tym cukry <b>45,2g</b> BŁONNIK <b>16,9g</b> SÓL <b>4,1 g</b>	ENERGIA <b>1997,2kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>79,0g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>61,9g</b> w tym nasycone <b>19,2 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>290,8g</b> w tym cukry <b>43,9 g</b> BŁONNIK <b>13,6 g</b> SÓL <b>3,8g</b>	ENERGIA <b>2186,1kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>87,1 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>66,7g</b> w tym nasycone <b>22,3g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>321,1g</b> w tym cukry <b>56,0g</b> BŁONNIK <b>14,4g</b> SÓL <b>4,0g</b>	ENERGIA <b>210,3kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>84,6 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>76,1 g</b> w tym nasycone <b>22,8g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>289,3g</b> w tym cukry <b>45,0g</b> BŁONNIK <b>25,9 g</b> SÓL <b>4,6 g</b>

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	POSILEK	MATKI KARMIACEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
PONIEDZIAŁEK 3.03.2025	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)  SZYNKA GOTOWANA 40G. WOLAS (SEL) POMIDOR 50G  HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML)  SZYNKA GOTOWANA 20G. WOLAS (SEL) POMIDOR 50G  HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML)  SZYNKA GOTOWANA 40G. WOLAS (SEL) POMIDOR 50G  HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT (ML)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA <b>2347,4kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>91,1 g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>67,5g</b> w tym nasycone <b>23,2 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>359,8 g</b> w tym cukry <b>56,0 g</b>  BŁONNIK <b>32,7 g</b> SÓL <b>5,1 g</b>	ENERGIA <b>1213,2kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>50,9g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>40,3g</b> w tym nasycone <b>13,0 g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>170,6g</b> w tym cukry <b>37,7 g</b>  BŁONNIK <b>11,1g</b> SÓL <b>2,2g</b>	ENERGIA <b>1672,9kcal</b> BIAŁKO OGÓŁEM <b>76,0g</b> TŁUSZCZE OGÓŁEM <b>56,3 g</b> w tym nasycone <b>15,4g</b> WĘGLOWODANY OGÓŁEM <b>226,3g</b> w tym cukry <b>47,0g</b>  BŁONNIK <b>15,4 g</b> SÓL <b>3,0 g</b>	