

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
WTOREK 4.03.2025	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 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-ŻYTNI 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-ŻYTNI 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-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 0G 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 2056,9kcal BIAŁKO OGÓŁEM 83,9g TŁUSZCZE OGÓŁEM 65,5g w tym nasycone 21,2 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 294,1 g w tym cukry 55,0 g BŁONNIK 22,7g SÓL 4,0g	ENERGIA 2112,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 86,2g TŁUSZCZE OGÓŁEM 68,7 g w tym nasycone 22,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 297,4 g w tym cukry 60,4g BŁONNIK 20,0 g SÓL 4,1 g	ENERGIA 1674,2 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 74,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 59,5 g w tym nasycone 18,0 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 222,7 g w tym cukry 21,9g BŁONNIK 25,8g SÓL 4,8g	ENERGIA 1693,5 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 73,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 57,6 g w tym nasycone 18,8 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 231,6 g w tym cukry 23,6 g BŁONNIK 23,5 g SÓL 3,9g

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
WTOREK 4.03.2025	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-ŻYTNY 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 FASOLKA 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) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G 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 1897,4KCAL BIAŁKO OGÓŁEM 87,1g TŁUSZCZE OGÓŁEM 51,3g w tym nasycone 17,9g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 282,2 g w tym cukry 53,1g BŁONNIK 20,4 g SÓL 4,5 g	ENERGIA 2043,6kcal BIAŁKO OGÓŁEM 86,4g TŁUSZCZE OGÓŁEM 69,1 g w tym nasycone 22,3 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 277,9 g w tym cukry 50,5 g BŁONNIK 17,9g SÓL 4,2 g	ENERGIA 2277,0 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 95,6g TŁUSZCZE OGÓŁEM 75,8g w tym nasycone 27,4 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 312,3g w tym cukry 61,6g BŁONNIK 18,0 g SÓL 4,8g	ENERGIA 1993,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 87,9 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 67,7g w tym nasycone 22,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 272,6 g w tym cukry 48,2g BŁONNIK 24,6g SÓL 4,2g

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
WTOREK 4.03.2025	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	
	OBIAŁ	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) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 20G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2336,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 91,3g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,8g w tym nasycone 21,3g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 363,6g w tym cukry 72,8g BŁONNIK 34,2 g SÓL 5,1 g	ENERGIA 1320,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 59,6g TŁUSZCZE OGÓŁEM 47,8g w tym nasycone 15,1 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 169,7g w tym cukry 48,8 g BŁONNIK 13,6 g SÓL 3,3g	ENERGIA 1526,8kcal BIAŁKO OGÓŁEM 69,1g TŁUSZCZE OGÓŁEM 55,3g w tym nasycone 17,8g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 196,1g w tym cukry 51,9g BŁONNIK 16,0 g SÓL 2,8g	