

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
ŚRODA 5.03.2025	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA JAJECZNA 60G. (JAJ, ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) MARMOLADA 70G POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA JAJECZNA 60G. (JAJ, ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WIEPRZ. WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT) MAKARON Z MAKI DURUM 200G. (GLUT) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100G (ML) TŁUSZCZ 5G (ML) CUKIER 5G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT) MAKARON Z MAKI DURUM 200G. (GLUT) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100G (ML) TŁUSZCZ 5G (ML) CUKIER 5G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT) MAKARON Z MAKI DURUM 200G. (GLUT) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100G (ML) TŁUSZCZ 5G (ML) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT) MAKARON Z MAKI DURUM 200G. (GLUT) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100G (ML) TŁUSZCZ 5G (ML) 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-ŻYTN I 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTN I 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM NISKOSŁODZONY 25G	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM NISKOSŁODZONY 25G	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2061,0kcal BIAŁKO OGÓŁEM 76,8g TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,2 g w tym nasycone 21,1g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 317,2g w tym cukry 65,2 g BŁONNIK 26,4 g SÓL 3,8 g	ENERGIA 2109,4kcal BIAŁKO OGÓŁEM 70,4g TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,0 g w tym nasycone 20,5g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 333,3 g w tym cukry 92,0g BŁONNIK 19,1 g SÓL 3,6 g	ENERGIA 1674,5 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 68,4 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 52,0 g w tym nasycone 13,7g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 246,1g w tym cukry 34,9 g BŁONNIK 25,0 g SÓL 4,6g	ENERGIA 1640,1 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 69,8 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 48,6g w tym nasycone 17,3g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 241,5 g w tym cukry 23,2g BŁONNIK 19,7 g SÓL 5,0g

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH
ŚRODA 5.03.2025	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) MARMOLADA 70G POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) MARMOLADA 70G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) MARMOLADA 70G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA JAJECZNA 70G. (JAJ, ML) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT) MAKARON Z MAKI DURUM 200G. (GLUT) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100G (ML) CUKIER 5G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100G (ML) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100G (ML) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT) MAKARON Z MAKI DURUM 200G. (GLUT) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100G (ML) TŁUSZCZ 5G (ML) CUKIER 5G 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) PAPRYKARZ 70G (RYB) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G 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, GLUT) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) 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 1903,0kcal BIAŁKO OGÓŁEM 70,8 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 36,6g w tym nasycone 13,2 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 330,3g w tym cukry 88,2g BŁONNIK 19,7g SÓL 3,5 g	ENERGIA 1949,0kcal BIAŁKO OGÓŁEM 69,1g TŁUSZCZE OGÓŁEM 54,8g w tym nasycone 20,0 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 302,1g w tym cukry 81,6 g BŁONNIK 18,9 g SÓL 3,3g	ENERGIA 2224,3kcal BIAŁKO OGÓŁEM 81,2g TŁUSZCZE OGÓŁEM 62,3g w tym nasycone 23,8 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 339,9g w tym cukry 89,4 g BŁONNIK 16,7 g SÓL 3,7g	ENERGIA 1919,9kcal BIAŁKO OGÓŁEM 78,4g TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,5 g w tym nasycone 21,2g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 281,7 g w tym cukry 47,4g BŁONNIK 27,9 g SÓL 4,9g

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMIAĄCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
ŚRODA 5.03.2025	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) JAJKO GOTOWANE 2SZT (JAJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G JOGURT OWOCOWY 1 SZT/ 100ML (ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 100ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) JAJKO GOTOWANE 1SZT (JAJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) JAJKO GOTOWANE 1SZT (JAJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	OBIAD	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT) MAKARON Z MAKI DURUM 200G. (GLUT) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100G (ML) TŁUSZCZ 5G (ML) CUKIER 5G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 150ML (SEL, GLUT) MAKARON Z MAKI DURUM 100G. (GLUT) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 50G (ML) TŁUSZCZ 5G (ML) CUKIER 3G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT) MAKARON Z MAKI DURUM 200G. (GLUT) SER BIAŁY PÓŁTŁUSTY 100G (ML) TŁUSZCZ 5G (ML) CUKIER 5G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER ŻÓŁTY 40G (ML) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SER ŻÓŁTY 20G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SER ŻÓŁTY 40G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	WAFLE RYZOWE 1SZT./ 10G, DZEM NISKOSŁODZONY 25G	WAFLE RYZOWE 1SZT./ 10G, DZEM NISKOSŁODZONY 25G	WAFLE RYZOWE 1SZT./ 10G, DZEM NISKOSŁODZONY 25G	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2354,8kcal BIAŁKO OGÓŁEM 91,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 70,6g w tym nasycone 27,6g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 350,5 g w tym cukry 69,7 g BŁONNIK 30,9g SÓL 5,6 g	ENERGIA 1108,3kcal BIAŁKO OGÓŁEM 41,2g TŁUSZCZE OGÓŁEM 32,1g w tym nasycone 12,3g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 166,6g w tym cukry 51,5 g BŁONNIK 12,3 g SÓL 2,2g	ENERGIA 1642,1kcal BIAŁKO OGÓŁEM 65,7g TŁUSZCZE OGÓŁEM 47,2 g w tym nasycone 16,1g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 246,4g w tym cukry 71,8 g BŁONNIK 21,0g SÓL 3,3 g	