

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRYCZA	CUKRYCZA ŁATWOSTRAWNA
PONIEDZIAŁEK 10.03.2025	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z FILETA Z KURCZAKA 40G WOLAS(SEL) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z FILETA Z KURCZAKA 40G WOLAS(SEL) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z FILETA Z KURCZAKA 40G WOLAS(SEL) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) WOLAS(SEL) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL, GLUT, ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 150G(GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 150G (GLUT) BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL, GLUT, ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 150G(GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 150G (GLUT) BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL, GLUT, ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 150G(GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 150G (GLUT) BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL, GLUT, ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 150G(GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT) BUKIET WARZYW PARY 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) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G 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) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2029,0kcal BIAŁKO OGÓŁEM 79,3 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 67,5 g w tym nasycone 21,0 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 291,4 g w tym cukry 42,1 g BŁONNIK 23,7 g SÓL 4,7g	ENERGIA 1968,6kcal BIAŁKO OGÓŁEM 82,1g TŁUSZCZE OGÓŁEM 61,0 g w tym nasycone 19,1g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 291,2g w tym cukry 45,7 g BŁONNIK 19,3g SÓL 3,4 g	ENERGIA 1665,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 68,8g TŁUSZCZE OGÓŁEM 59,7 g w tym nasycone 17,4g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 228,3g w tym cukry 11,1g BŁONNIK 23,5g SÓL 4,5g	ENERGIA 1527,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 64,1g TŁUSZCZE OGÓŁEM 44,7 g w tym nasycone 13,8 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 235,3g w tym cukry 9,6g BŁONNIK 19,2g SÓL 3,4g

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
PONIEDZIAŁEK 10.03.2025	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) ROLADA Z FILETA Z KURCZAKA 40G WOLAS(SEL) 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 FILETA Z KURCZAKA 40G WOLAS(SEL) HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z FILETA Z KURCZAKA 40G WOLAS(SEL) HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z FILETA Z KURCZAKA 40G WOLAS(SEL) OGÓREK ZIELONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 150G(GLUT, SEL) ZIEMNIANKI 200G (ML) BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL, GLUT, ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 150G(GLUT, SEL) ZIEMNIANKI 200G (ML) BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 150G(GLUT, SEL) ZIEMNIANKI 200G (ML) BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL, GLUT, ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 150G(GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 150G (GLUT) BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DR. 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) PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1725,8kcal BIAŁKO OGÓŁEM 78,2g TŁUSZCZE OGÓŁEM 42,7g w tym nasycone 14,1g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 272,9 g w tym cukry 43,2g BŁONNIK 13,9g SÓL 3,7 g	ENERGIA 1963,2 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 84,7g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,5g w tym nasycone 21,9 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 274,8g w tym cukry 47,3g BŁONNIK 14,6 g SÓL 3,7g	ENERGIA 2110,8 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 88,2g TŁUSZCZE OGÓŁEM 66,8g w tym nasycone 23,4g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 304,7g w tym cukry 53,9g BŁONNIK 13,3g SÓL 4,1g	ENERGIA 2010,3kcal BIAŁKO OGÓŁEM 81,4 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 67,9 g w tym nasycone 21,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 284,8 g w tym cukry 43,8 g BŁONNIK 26,32g SÓL 4,0 g

PONIEDZIAŁEK 10.03.2025

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETA		
		MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA
PONIEDZIAŁEK 10.03.2025	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 JABŁKO 1SZT/150G 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	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL,GLUT,ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 150G(GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 150G (GLUT) BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 100ML(SEL,GLUT,ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 80G(GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 80G (GLUT) BUKIET WARZYW PARY 150G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL,GLUT,ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 80G(GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 100G (GLUT) BUKIET WARZYW PARY 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 DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DR. 20G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DR. 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2275,0kcal BIAŁKO OGÓŁEM 89,1 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,3g w tym nasycone 23,2 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 354,7 g w tym cukry 58,2 g BŁONNIK 32,8 g SÓL 5,2 g	ENERGIA 1179,9kcal BIAŁKO OGÓŁEM 51,3 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 39,2g w tym nasycone 13,4 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 164,2g w tym cukry 34,0g BŁONNIK 10,4g SÓL 2,8g	ENERGIA 1522,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 64,7g TŁUSZCZE OGÓŁEM 52,9 g w tym nasycone 19,1g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 207,7g w tym cukry 43,5g BŁONNIK 14,3g SÓL 3,3g