

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
WTOREK 11.03.2025	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (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) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL)	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL)
	PODWIECZOREK	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
		BABKA BISZKOPIOWA 30G (GLUT, JAJ)	BABKA BISZKOPIOWA 30G (GLUT, JAJ)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) OGÓREK ZIELONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) OGÓREK ZIELONY 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2043,0 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 82,6 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,1 g w tym nasycone 20,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 300,3g w tym cukry 52,4 g BŁONNIK 22,7g SÓL 3,4 g	ENERGIA 2108,0kcal BIAŁKO OGÓŁEM 86,1g TŁUSZCZE OGÓŁEM 68,5 g w tym nasycone 22,1 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 301,6 g w tym cukry 59,3 g BŁONNIK 19,6 g SÓL 3,6 g	ENERGIA 1668,1 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 75,9 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 59,2 g w tym nasycone 18,5 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 224,5 g w tym cukry 20,0 g BŁONNIK 23,8 g SÓL 3,6g	ENERGIA 1749,2 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 77,8 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 59,4 g w tym nasycone 19,5 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 242,0 g w tym cukry 31,0 g BŁONNIK 23,1 g SÓL 3,5g

DIETY					
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
WTOREK 11.03.2025	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-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (GLUT, SEL) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	BABKA BISZKOPTOWA 30G (GLUT, JAJ)
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) OGÓREK ZIELONY 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 1907,7kcal BIĄŁKO OGÓŁEM 87,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 50,7g w tym nasycone 17,1 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 290,4g w tym cukry 53,5g BŁONNIK 20,6 g SÓL 3,9 g	ENERGIA 2039,3kcal BIĄŁKO OGÓŁEM 86,3g TŁUSZCZE OGÓŁEM 68,9g w tym nasycone 22,9 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 282,1 g w tym cukry 49,5 g BŁONNIK 17,4 g SÓL 3,7 g	ENERGIA 2270,3 kcal BIĄŁKO OGÓŁEM 96,8 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 75,1 g w tym nasycone 26,7 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 316,1g w tym cukry 61,5 g BŁONNIK 18,1 g SÓL 4,3g	ENERGIA 2004,9kcal BIĄŁKO OGÓŁEM 84,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,0 g w tym nasycone 20,6g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 289,7 g w tym cukry 54,3g BŁONNIK 25,1 g SÓL 3,8g

DIETA

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
WTOREK 11.03.2025	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTN I 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 40G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	OBIAD	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 100ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G JARZYNY Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	POMIDOROWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) KLOPS 80G. (GLUT, JAJ) SOS KOPERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G 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-ŻYTN I 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) PIERŚ Z INDYKA 40G. (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) PIERŚ Z INDYKA 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 2344,0 kcal BIĄŁKO OGÓŁEM 92,3 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,7 g w tym nasycone 20,9g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 370,0g w tym cukry 71,8g BŁONNIK 34,8g SÓL 4,6 g	ENERGIA 1277,9 kcal BIĄŁKO OGÓŁEM 61,8g TŁUSZCZE OGÓŁEM 40,7 g w tym nasycone 12,2 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 178,2 g w tym cukry 51, 2g BŁONNIK 14,4 g SÓL 2,4g	ENERGIA 1668,6 kcal BIĄŁKO OGÓŁEM 75,8g TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,3 g w tym nasycone 19,1g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 223,0g w tym cukry 58,1 g BŁONNIK 16,0 g SÓL 2,6 g	