

DIETY

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
ŚRODA 12.03.2025	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA JAJECZNA 70G. (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) SZYNKA PRASOWANA WP. WOLAS 40G (SEL) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA JAJECZNA 70G. (JAJ, ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA PRASOWANA WP. WOLAS 40G (SEL) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	MUS OWOCOWY 100ML/1 SZT	MUS OWOCOWY 100ML/1 SZT	JABŁKO 1 SZT	JOGURT NAT. 1SZT/100ML
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	CHLEB GRAHAM 25G., SEREK AMLETTE 1SZT	CHLEB GRAHAM 25G., SEREK AMLETTE 1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1812,9kcal BIAŁKO OGÓŁEM 72,6 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 48,3g w tym nasycone 16,8g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 287,5g w tym cukry 55,3g BŁONNIK 25,9 g SÓL 3,4 g	ENERGIA 1853,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 76,3g TŁUSZCZE OGÓŁEM 50,1 g w tym nasycone 16,9 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 287,8g w tym cukry 57,6 g BŁONNIK 21,0 g SÓL 3,9 g	ENERGIA 1602,1 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 80 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 50,7 g w tym nasycone 18,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 231,0 g w tym cukry 30,3 g BŁONNIK 26,0 g SÓL 4,9g	ENERGIA 1570,7 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 89,0 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 45,0 g w tym nasycone 16,7 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 235,0 g w tym cukry 18,2 g BŁONNIK 23,6 g SÓL 5,5g

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
ŚRODA 12.03.2025	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA PRASOWANA WP. WOLAS 40G (SEL) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA PRASOWANA WP. WOLAS 40G (SEL) HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA PRASOWANA WP. WOLAS 40G (SEL) HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 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,) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI ZIEMNIAKI 200G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI ZIEMNIAKI 200G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	MUS OWOCOWY 100ML/1 SZT	MUS OWOCOWY 100ML/1 SZT	MUS OWOCOWY 100ML/1 SZT	JABŁKO 1 SZT
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 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) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1672,5 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 76,3 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 30,9g w tym nasycone 10,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 284,5 g w tym cukry 56,1g BŁONNIK 18,6g SÓL 3,8 g	ENERGIA 1781,7 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 75,3g TŁUSZCZE OGÓŁEM 52,2g w tym nasycone 17,8g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 265,3 g w tym cukry 54,7g BŁONNIK 19,9g SÓL 4,0g	ENERGIA 1914,0kcal BIAŁKO OGÓŁEM 79,8g TŁUSZCZE OGÓŁEM 57,4g w tym nasycone 19,9g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 280,9g w tym cukry 55,2 g BŁONNIK 18,6g SÓL 4,3g	ENERGIA 1838,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 75,1 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 52,8 g w tym nasycone 18,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 285,1 g w tym cukry 59,2 g BŁONNIK 27,5 g SÓL 3,5g

DIETA

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
ŚRODA 12.03.2025	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 NAT 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,) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 100ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 100G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	MUS OWOCOWY 100ML/1 SZT	MUS OWOCOWY 100ML/1 SZT	MUS OWOCOWY 100ML/1 SZT	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SZYNKA DELIKATESOWA DROBIOWA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2197,3kcal BIAŁKO OGÓŁEM 89,0 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,9g w tym nasycone 20,9g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 341,4g w tym cukry 59,7 g BŁONNIK 32,2 g SÓL 5,2 g	ENERGIA 1120,0 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 46,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 35,1 g w tym nasycone 12,1 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 157,9g w tym cukry 44,1 g BŁONNIK 12,4 g SÓL 2,4g	ENERGIA 1464,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 65,7g TŁUSZCZE OGÓŁEM 40,8g w tym nasycone 14,6g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 217,2g w tym cukry 45,4g BŁONNIK 15,6 g SÓL 2,8 g	