

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRYCYA	CUKRYCYA ŁATWOSTRAWNA
CZWARTEK 13.02.2025	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G SOS WŁASNY 100ML (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO 200G (GLUT) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G SOS WŁASNY 100ML (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO 200G (GLUT) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G SOS WŁASNY 100ML (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO 200G (GLUT) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G SOS WŁASNY 100ML (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA NA SYPKO 200G (GLUT) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	JOGURT NATURALNY 100ML/1 SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIECZEŃ Z KURCZAKIEM WOLAS 60G (GLUT,ML,JAJ) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50(GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIECZEŃ Z KURCZAKIEM WOLAS 60G (GLUT,ML,JAJ) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2230,6kcal BIAŁKO OGÓŁEM 80,6 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 77,3 g w tym nasycone 23,8 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 314,0 g w tym cukry 81,0g BŁONNIK 26,4 g SÓL 5,8 g	ENERGIA 2066,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 81,5g TŁUSZCZE OGÓŁEM 62,7 g w tym nasycone 18,2 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 309,5g w tym cukry 75,6 g BŁONNIK 21,3g SÓL 3,9 g	ENERGIA 1810,0 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 74,7g TŁUSZCZE OGÓŁEM 71,0 g w tym nasycone 21,4g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 229,6g w tym cukry 34,5 g BŁONNIK 26,5 g SÓL 6,1g	ENERGIA 1616,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 70,7g TŁUSZCZE OGÓŁEM 50,1 g w tym nasycone 14,1 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 238,2 g w tym cukry 26,4 g BŁONNIK 25,3 g SÓL 4,1g

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
CZWARTEK 13.02.2025	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT) MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G SOS WŁASNY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT) PIECZEŃ RZYMSKA 80G (GLUT, JAJ) SOS WŁASNY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA 300ML. (SEL, GLUT) PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ) ZIEMNIAKI PUREE 200G. (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT) MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G SOS WŁASNY 100ML (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G 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) PIECZEŃ Z KURCZAKIEM WOLAS 60G (GLUT, ML, JAJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1882,7 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 81 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 46,8g w tym nasycone 13,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 298,8 g w tym cukry 73,5g BŁONNIK 19,5g SÓL 4,3 g	ENERGIA 2027,0kcal BIAŁKO OGÓŁEM 75,7g TŁUSZCZE OGÓŁEM 67,4 g w tym nasycone 19,9 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 293,4 g w tym cukry 72,5 g BŁONNIK 18,7 g SÓL 4,3g	ENERGIA 2111,4 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 82,2 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 70,1g w tym nasycone 22,7g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 301g w tym cukry 71,7 g BŁONNIK 15,6g SÓL 4,9g	ENERGIA 2212,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 88,4 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 79,7 g w tym nasycone 25,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 299,3g w tym cukry 77,6 g BŁONNIK 29,6 g SÓL 5,2 g

		DIETA		
DZIEŃ/ DATA	POSILEK	MATKI KARMIAŃCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA
CZWARTEK 13.02.2025	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) 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) SZYNKA Z PIECA WOLAS 20G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAŁ	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT) MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G SOS WŁASNY 100ML (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 100ML. (SEL, GLUT) PIECZEŃ RZYMSKA 80G. (GLUT, JAJ) SOS WŁASNY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 100G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT) MIĘSO Z SZYNKI GOTOWANE NA PARZE 80G SOS WŁASNY 100ML (GLUT) KASZA JĘCZMIENNA 100G (GLUT) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML	GALARETKA Z OWOCAMI 100ML
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER ŻÓŁTY 40G (ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SER ŻÓŁTY 20G (ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SER ŻÓŁTY 40G (ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSILEK NOCNY	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g	wafle ryżowe 1szt, dżem niskosłodzony 1szt/25g
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2393,1kcal BIAŁKO OGÓŁEM 90,3 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 66,2g w tym nasycone 22,4 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 376,6 g w tym cukry 88,1 g BŁONNIK 36,6 g SÓL 5,7 g	ENERGIA 1269,8kcal BIAŁKO OGÓŁEM 48,4 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 44,4g w tym nasycone 14,8 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 174,7g w tym cukry 60,1g BŁONNIK 12g SÓL 3,1g	ENERGIA 1698,1kcal BIAŁKO OGÓŁEM 73,6G TŁUSZCZE OGÓŁEM 59,6g w tym nasycone 20,6g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 225,4g w tym cukry 74,2 g BŁONNIK 17,5 g SÓL 3,6 g