

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
Piątek 14.02.2025	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML,) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA Z SOCZEWICY 60G POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML,) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA Z SOCZEWICY 50G POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA PRASOWANA WOLAS 40G (SEL) POMIDOR 50G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	JABŁKO 1SZT/150G	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML) OGÓREK ZIELONY 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML) OGÓREK ZIELONY 50G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML) POMIDOR 50G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	MUS OWOCOWY 1SZT/100ML	MUS OWOCOWY 1SZT/100ML	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2128,4kcal BIAŁKO OGÓŁEM 85,5 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 63,6g w tym nasycone 18,2 WĘGLOWODANY OGÓŁEM 318,0 g w tym cukry 67,0 g BŁONNIK 35,8 g SÓL 4,5 g	ENERGIA 2021,1 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 76,9g TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,6g w tym nasycone 18,8 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 305,1 g w tym cukry 86,1 g BŁONNIK 23,6g SÓL 3,3g	ENERGIA 1920,4 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 80,2 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 59,3 g w tym nasycone 15,1g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 285,2 g w tym cukry 39,3 g BŁONNIK 39,1 g SÓL 4,9 g	ENERGIA 1591,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 73,5 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 50,0 g w tym nasycone 15,8g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 223,5 g w tym cukry 24,3 g BŁONNIK 23,8 g SÓL 3,8g

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
Piątek 14.02.2025	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML,) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML,) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML,) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA Z SOCZEWICY 60G POMIDOR 50G, SAŁATA 10g HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	JABŁKO 1 szt
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GL) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML) OGÓREK ZIELONY 50G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	MUS OWOCOWY 1SZT/100ML	MUS OWOCOWY 1SZT/100ML	MUS OWOCOWY 1SZT/100ML	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1856,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 76,9 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 40,4g w tym nasycone 12,8 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 305,0 g w tym cukry 86,0g BŁONNIK 23,6g SÓL 3,3 g	ENERGIA 2011,6 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 76,5g TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,5g w tym nasycone 18,8 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 303,1 g w tym cukry 84,7 g BŁONNIK 23,0g SÓL 3,3g	ENERGIA 2259,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 86,1 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,8g w tym nasycone 22,7 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 341,4g w tym cukry 95,9 g BŁONNIK 22,7 g SÓL 3,9g	ENERGIA 2048,3kcal BIAŁKO OGÓŁEM 90,6 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 57,9 g w tym nasycone 17,8g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 309,0 g w tym cukry 46,8 g BŁONNIK 36,8 g SÓL 4,4g

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMIĄCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
Piątek 14.02.2025	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML), CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) JAJKO GOTOWANE 2 SZT (JAJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10g HERBATA Z CUKREM 250ML JOGURT OWOCOWY 1SZT	KASZA JAGLANA NA MLEKU 100ML (ML), PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML), PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 100ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) SOS GRECKI 180G (SEL, GLUT) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCWY 100ML	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) POMIDOR 50G SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 40G (ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 40G (ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	MUS OWOCOWY 1SZT/100ML	MUS OWOCOWY 1SZT/100ML	MUS OWOCOWY 1SZT/100ML	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2182,3kcal BIAŁKO OGÓŁEM 92,1 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 63,9g w tym nasycone 20,5 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 324,2 g w tym cukry 78,0g BŁONNIK 36,2 g SÓL 4,3 g	ENERGIA 1294,1kcal BIAŁKO OGÓŁEM 52,4g TŁUSZCZE OGÓŁEM 37,8g w tym nasycone 11,2g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 191,8g w tym cukry 74,7g BŁONNIK 17,5g SÓL 2,5 g	ENERGIA 1498,2 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 62,0g TŁUSZCZE OGÓŁEM 41,7 g w tym nasycone 14,4 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 225,6 g w tym cukry 84,0g BŁONNIK 20,0g SÓL 2,7 g	