

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
Niedziela 16.02.2025	ŚNIADANIE	SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 70G. (ML) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) OGÓREK ZIELONY 50G., HERBATA Z CUKREM 250ML	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 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
	OBIAD	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 80G ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 80G ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 80G ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 80G ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML	JABŁKO 1SZT	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT,ML)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT,ML)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU BEZ CUKRU 250ML (GLUT,ML)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU BEZ CUKRU 250ML (GLUT,ML)
	POSIŁEK NOCNY	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)	JOGURT NAT. 1 SZT/ 100ML	JOGURT NAT. 1 SZT/ 100ML
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1895,1kcal BIAŁKO OGÓŁEM 93,2 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 55,2 g w tym nasycone 19,1 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 253,7 g w tym cukry 45,7g BŁONNIK 24,7 g SÓL 4,6g	ENERGIA 1918,5 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 95,3g TŁUSZCZE OGÓŁEM 60,0 g w tym nasycone 20,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 243,5 g w tym cukry 49,4 g BŁONNIK 17,5 g SÓL 4,3g	ENERGIA 1732,5 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 81,5 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 53,0 g w tym nasycone 17,3g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 242,2g w tym cukry 39,9 g BŁONNIK 30,4 g SÓL 4,8 g	ENERGIA 1680,9kcal BIAŁKO OGÓŁEM 81,3 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 52,6 g w tym nasycone 18,0 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 227,0 g w tym cukry 30,6g BŁONNIK 22,8g SÓL 4,4g

## DIETY

DIENIĘ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
Niedziela 16.02.2025	ŚNIADANIE	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) POMIDOR 50G., HERBATA Z CUKREM 250ML	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML,GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 70G. (ML) OGÓREK ZIELONY 50G., HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 80G ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PULPET DROBIOWY 80G. (GLUT, JAJ) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PULPET DROBIOWY 80G. (GLUT, JAJ) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 80G ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ) POMIDOR 50G, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ) POMIDOR 50G, KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)
	POSIŁEK NOCNY	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	<b>ENERGIA 1754,1 kcal</b> <b>BIAŁKO OGÓŁEM 95,31 g</b> <b>TŁUSZCZE OGÓŁEM 41,8g</b> w tym nasycone <b>14,5 g</b> <b>WĘGLOWODANY OGÓŁEM 243,4 g</b> w tym cukry <b>49,3g</b> <b>BŁONNIK 17,5g</b> <b>SÓL 4,2 g</b>	<b>ENERGIA 1948,9kcal</b> <b>BIAŁKO OGÓŁEM 91,9g</b> <b>TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,6 g</b> w tym nasycone <b>21,8 g</b> <b>WĘGLOWODANY OGÓŁEM 247,2 g</b> w tym cukry <b>46,6 g</b> <b>BŁONNIK 16,7 g</b> <b>SÓL 4,5g</b>	<b>ENERGIA 2415,0 kcal</b> <b>BIAŁKO OGÓŁEM 114,9 g</b> <b>TŁUSZCZE OGÓŁEM 77,3g</b> w tym nasycone <b>27,7 g</b> <b>WĘGLOWODANY OGÓŁEM 318,6g</b> w tym cukry <b>70,7 g</b> <b>BŁONNIK 18,2 g</b> <b>SÓL 4,5g</b>	<b>ENERGIA 1873,1kcal</b> <b>BIAŁKO OGÓŁEM 95,4 g</b> <b>TŁUSZCZE OGÓŁEM 55,7 g</b> w tym nasycone <b>19,2g</b> <b>WĘGLOWODANY OGÓŁEM 246,2 g</b> w tym cukry <b>46,0 g</b> <b>BŁONNIK 26,9g</b> <b>SÓL 4,7g</b>

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETA		
		MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA
Niedziela 16.02.2025	ŚNIADANIE	SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 70G. (ML) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML  JABŁKO 1 SZT	SER BIAŁY ZIARNISTY 40G(ML)  PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML)  PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 80G ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 180G (GLUT) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 150ML (SEL,GLUT)  PULPET DROBIOWY 80G. (JAJ,GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) SOS ZIOŁOWY 50G. (GLUT) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 150ML (SEL,GLUT)  FILET Z KURCZAKA GOTOWANY NA PARZE 80G ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) SOS ZIOŁOWY 50G. (GLUT) SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ) POMIDOR 50G., KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT,ML)	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 20G. (SOJ) POMIDOR 50G., KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT,ML)	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ) POMIDOR 50G., KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT,ML)
	POSIŁEK NOCNY	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT. (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	<b>ENERGIA 2203,5kcal</b> <b>BIAŁKO OGÓŁEM 102,2 g</b> <b>TŁUSZCZE OGÓŁEM 57,6g</b> w tym nasycone <b>19,5 g</b> <b>WĘGLOWODANY OGÓŁEM 321,1 g</b> w tym cukry <b>61,1 g</b> <b>BŁONNIK 34,5 g</b> <b>SÓL 5,7 g</b>	<b>ENERGIA 1412,0kcal</b> <b>BIAŁKO OGÓŁEM 72,1g</b> <b>TŁUSZCZE OGÓŁEM 47,9 g</b> w tym nasycone <b>15,8g</b> <b>WĘGLOWODANY OGÓŁEM 170,6g</b> w tym cukry <b>45,2 g</b> <b>BŁONNIK 16,0 g</b> <b>SÓL 3,8 g</b>	<b>ENERGIA 1419,2 kcal</b> <b>BIAŁKO OGÓŁEM 83,1g</b> <b>TŁUSZCZE OGÓŁEM 44,8 g</b> w tym nasycone <b>15,6 g</b> <b>WĘGLOWODANY OGÓŁEM 164,0 g</b> w tym cukry <b>46,0 g</b> <b>BŁONNIK 15,6 g</b> <b>SÓL 3,6g</b>