

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
ŚRODA 19.02.2025	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA JAJECZNA 60G. (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 Z PIECA WIEPRZ. WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA JAJECZNA 60G. (JAJ, ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WIEPRZ. WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z OLEJEM RZEPAKOWYM 150G., HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z OLEJEM RZEPAKOWYM 150G., HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	JABŁKO 1SZT/150G	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM NISKOŚŁODZONY 25G	WAFLE RYŻOWE 1SZT./ 10G, DŻEM NISKOŚŁODZONY 25G	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT	SOK POMIDOROWY 200ML/1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1919,8kcal BIAŁKO OGÓŁEM 74,6g TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,1 g w tym nasycone 17,1g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 290,5g w tym cukry 54,4 g BŁONNIK 31,0 g SÓL 3,6 g	ENERGIA 1878,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 74,3g TŁUSZCZE OGÓŁEM 57,4 g w tym nasycone 17,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 279,3 g w tym cukry 59,5g BŁONNIK 23,4 g SÓL 3,8 g	ENERGIA 1553,3 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 66,2 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 52,0 g w tym nasycone 13,7g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 224,5g w tym cukry 28,2 g BŁONNIK 29,6 g SÓL 4,2g	ENERGIA 1489,2 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 66,2 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 46,5g w tym nasycone 13,2 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 218,6 g w tym cukry 21,6g BŁONNIK 24,6 g SÓL 4,6g

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH
ŚRODA 19.02.2025	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYZDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SZYNKA Z PIECA WIEPRZ. WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYZDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WIEPRZ. WOLAS 40G(SOJ) HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYZDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WIEPRZ. WOLAS 40G (SOJ) HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYZDZIANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA JAJECZNA 70G. (JAJ, ML) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) ZRAZIK 80G (GLUT, JAJ) SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL) ZRAZIK 80G (GLUT, JAJ) SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z OLEJEM RZEPAKOWYM 150G., HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	WAFLE RYZOWE 1SZT./ 10G, DZEM NISKOSŁODZONY 25G	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	SOK POMIDOROWY 1SZT /200 ML
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1723,9kcal BIAŁKO OGÓŁEM 74,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 39,3g w tym nasycone 11,0 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 281,3g w tym cukry 60,8g BŁONNIK 24,0g SÓL 3,7 g	ENERGIA 1996,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 74,0g TŁUSZCZE OGÓŁEM 70,0g w tym nasycone 20,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 280,8g w tym cukry 54,4 g BŁONNIK 22,6 g SÓL 4,0g	ENERGIA 2244,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 85,1 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 75,2g w tym nasycone 24,3 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 319,6g w tym cukry 66,1 g BŁONNIK 21,1 g SÓL 4,6g	ENERGIA 1778,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 76,2g TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,5 g w tym nasycone 17,2g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 255,0 g w tym cukry 36,7g BŁONNIK 32,5 g SÓL 4,5g

DIETA					
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
ŚRODA 19.02.2025	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 OWOCOWY 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	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 100ML (SEL, GLUT, JAJ) ZRAZIK 80G (GLUT, JAJ) SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, JAJ) FILET Z INDYKA GOTOWANY NA PARZE 80G SOS ZIOŁOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) MARCHEW Z PARY 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	MUS Z JABŁEK 120ML	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) PIERŚ Z INDYKA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	WAFLE RYZOWE 1SZT./ 10G, DZEM NISKOSŁODZONY 25G	WAFLE RYZOWE 1SZT./ 10G, DZEM NISKOSŁODZONY 25G	WAFLE RYZOWE 1SZT./ 10G, DZEM NISKOSŁODZONY 25G	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2213,4kcal BIAŁKO OGÓŁEM 87,9 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 62,4g w tym nasycone 19,6g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 339,1 g w tym cukry 61,5 g BŁONNIK 36,5g SÓL 5,2 g	ENERGIA 1285,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 50,8g TŁUSZCZE OGÓŁEM 44,3g w tym nasycone 11,7g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 176,5g w tym cukry 51,1 g BŁONNIK 18,4 g SÓL 2,9g	ENERGIA 1420,5 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 61,9g TŁUSZCZE OGÓŁEM 44,7 g w tym nasycone 13,6g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 199,5g w tym cukry 59,6 g BŁONNIK 20,4g SÓL 2,7 g	