

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
CZWARTEK 20.03.2025	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	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	JOGURT NAT 100 ML/ 1 SZT (ml)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIECZEŃ Z KURCZAKA WOLAS 60G (GLUT. SOJ, ML) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) DELIKATESOWA DROBIOWA 40G. WOLAS (SOJ,ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50(GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) DELIKATESOWA DROBIOWA 40G. WOLAS (SOJ,ML) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) DELIKATESOWA DROBIOWA 40G. WOLAS (SOJ,ML) POMIDOR 50G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT NAT 1 SZT. (ML)	JOGURT NAT 1 SZT. (ML)	JOGURT NAT 1 SZT. (ML)	JOGURT NAT. 100ML/1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2140,9 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 81,1 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 82,4 g w tym nasycone 25,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 283,8 g w tym cukry 67,6g BŁONNIK 24,1g SÓL 6,2 g	ENERGIA 2005,9kcal BIAŁKO OGÓŁEM 81,3g TŁUSZCZE OGÓŁEM 67,6g w tym nasycone 20,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 282,2 g w tym cukry 62,3g BŁONNIK 19,3g SÓL 4,8 g	ENERGIA 1809,5 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 74,5g TŁUSZCZE OGÓŁEM 76,1 g w tym nasycone 23,1g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 220,9g w tym cukry 35,9 g BŁONNIK 23,9 g SÓL 6,0g	ENERGIA 1630,6kcal BIAŁKO OGÓŁEM 70,1 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 54,9 g w tym nasycone 16,5 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 229,3g w tym cukry 27,8 g BŁONNIK 23,1g SÓL 4,5g

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
CZWARTEK 20.03.2025	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-ŻYTNI 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) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA 300ML. (SEL, GLUT) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) DELIKATESOWA DROBIOWA 40G. WOLAS (SOJ, ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) DELIKATESOWA DROBIOWA 40G. WOLAS (SOJ, ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) DELIKATESOWA DROBIOWA 40G. WOLAS (SOJ, ML) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PIECZEŃ Z KURCZAKA WOLAS 60G (GLUT. SOJ, ML) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT NAT 1 SZT. (ML)	JOGURT NAT 1 SZT. (ML)	JOGURT NAT 1 SZT. (ML)	JOGURT NAT 1 SZT. (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1887,6 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 82,9 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 50,1g w tym nasycone 14,5g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 295,4 g w tym cukry 62,2g BŁONNIK 19,1g SÓL 4,5 g	ENERGIA 2017,7 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 81,5g TŁUSZCZE OGÓŁEM 66,1 g w tym nasycone 20,2 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 292,3g w tym cukry 59,2g BŁONNIK 17,3g SÓL 4,6g	ENERGIA 2250,3kcal BIAŁKO OGÓŁEM 90,4 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 71,7g w tym nasycone 24,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 323,8g w tym cukry 71,2g BŁONNIK 16,7g SÓL 5,4g	ENERGIA 2218,3kcal BIAŁKO OGÓŁEM 84,7g TŁUSZCZE OGÓŁEM 83,2 g w tym nasycone 25,7g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 299,7g w tym cukry 69,4g BŁONNIK 28,4g SÓL 5,7 g

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
CZWARTEK 20.03.2025	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 MUS OWOCOWY 1SZT 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	
	OBIAD	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 100ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 50ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 100G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML. (SEL, GLUT,) PULPET DROBIOWY NA PARZE 80G SOS KOERKOWY 50ML (GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) BURACZKI NA ZIMNO Z OLEJEM 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	GALARETKA Z OWOCAMI 120ML	
	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	
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT NAT 1 SZT. (ML)	JOGURT NAT 1 SZT. (ML)	JOGURT NAT 1 SZT. (ML)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2309,9kcal BIAŁKO OGÓŁEM 90,9g TŁUSZCZE OGÓŁEM 70,9g w tym nasycone 24,1g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 345,9 g w tym cukry 71,2 g BŁONNIK 35,5 g SÓL 6,0g	ENERGIA 1158,6kcal BIAŁKO OGÓŁEM 53,7g TŁUSZCZE OGÓŁEM 37,4g w tym nasycone 12,4 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 161,9g w tym cukry 46,5 g BŁONNIK 11,0g SÓL 3,3g	ENERGIA 1502,1kcal BIAŁKO OGÓŁEM 73,6g TŁUSZCZE OGÓŁEM 51,9g w tym nasycone 18,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 197,4g w tym cukry 61,0g BŁONNIK 15,5g SÓL 4,2g	