

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
Piątek 21.03.2025	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA Z CIECIORKI 60G HERBATA Z CUKREM 250ML SAŁATA 10G., POMIDOR 50G	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA Z CIECIORKI 60G POMIDOR 50G, SAŁAT 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 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 ZIOŁOWY 100G (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 ZIOŁOWY 100G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (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 ZIOŁOWY 100G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1999,9kcal BIAŁKO OGÓŁEM 82,1g TŁUSZCZE OGÓŁEM 62,9g w tym nasycone 18,6g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 285,6 g w tym cukry 46,2 g BŁONNIK 28,6g SÓL 4,1 g	ENERGIA 2021,0kcal BIAŁKO OGÓŁEM 80,3g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,0g w tym nasycone 19,9 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 290,9g w tym cukry 71,0g BŁONNIK 20,0 g SÓL 3,6g	ENERGIA 1691,3kcal BIAŁKO OGÓŁEM 72,9 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 57,8g w tym nasycone 15,7g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 229,2g w tym cukry 21,4 g BŁONNIK 29,1 g SÓL 4,0 g	ENERGIA 1856,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 73,1 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 53,9g w tym nasycone 16,1 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 221,3 g w tym cukry 22,7g BŁONNIK 23,1 g SÓL 4,0g

DIETY					
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
Piątek 21.03.2025	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA Z CIECIORKI 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 ZIOŁOWY 100G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT, SEL) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G (ML) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G 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, GLUT) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z RZODKIEWKĄ 70G (ML) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1856,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 80,3 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 45,8g w tym nasycone 13,8 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 290,8 g w tym cukry 70,9g BŁONNIK 20,0g SÓL 3,5 g	ENERGIA 2013,2 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 79,0g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,0g w tym nasycone 20,0 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 289,6 g w tym cukry 69,9g BŁONNIK 18,8g SÓL 3,6g	ENERGIA 2109,3 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 82,3 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 66,8g w tym nasycone 22,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 303,7g w tym cukry 73,6 g BŁONNIK 18,3g SÓL 4,0g	ENERGIA 1968,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 85,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 61,9 g w tym nasycone 18,8g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 278,5g w tym cukry 47,0 g BŁONNIK 32,7g SÓL 4,0g

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
Piątek 21.03.2025	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) 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 JABŁKO	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 100ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) 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 ZIOŁOWY 100G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 100ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) SOS ZIOŁOWY 50G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL, GLUT, ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) SOS ZIOŁOWY 50G (GLUT) JARZYNY Z PARY 150G. Z OLEJEM RZEPAKOWYM (SEL) HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	KOKTAJL JOGURTOWO-OWOCOWY 100ML	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G 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., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 40G (ML) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2182,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 95,5 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 69,2 g w tym nasycone 21,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 309,9 g w tym cukry 62,9g BŁONNIK 32,6 g SÓL 4,5 g	ENERGIA 1301,3kcal BIAŁKO OGÓŁEM 55,2g TŁUSZCZE OGÓŁEM 43,1g w tym nasycone 12,3g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 180,5 g w tym cukry 61,0 g BŁONNIK 15,1 g SÓL 3,2g	ENERGIA 1500,4kcal BIAŁKO OGÓŁEM 64,5g TŁUSZCZE OGÓŁEM 47,3g w tym nasycone 14,5g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 212,8 g w tym cukry 71,9g BŁONNIK 17,7 g SÓL 3,7 g	