

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRYCZA	CUKRYCZA ŁATWOSTRAWNA
SOBOTA 22.03.2025	ŚNIADANIE	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML, GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML,GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML,GLUT) B/CUKRU	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML,GLUT) B/CUKRU
	OBIAD	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) SOS BOŁOŃKI 130G. (SEL,GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 150G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) SOS BOŁOŃKI 130G. (SEL,GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 150G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) SOS BOŁOŃKI 130G. (SEL,GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 150G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) SOS BOŁOŃKI 130G. (SEL,GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 150G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	JOGURT OWOCOWY 100ML/1 SZT	JOGURT OWOCOWY 100ML/1 SZT	JABŁKO 1 SZT	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) SAŁATA 20G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) SAŁATA 20G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) SAŁATA 20G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) SAŁATA 20G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)	CHLEB GRAHAM 25G. (GLUT), SEREK ALMETTE 1SZT (ML)	CHLEB GRAHAM 25G. (GLUT), SEREK ALMETTE 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1927,9 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 99,4g TŁUSZCZE OGÓŁEM 51,0g w tym nasycone 17,9g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 279,4 g w tym cukry 49,5g BŁONNIK 25,6 g SÓL 3,5 g	ENERGIA 2123,6kcal BIAŁKO OGÓŁEM 103,2g TŁUSZCZE OGÓŁEM 69,8g w tym nasycone 23,7 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 280,1g w tym cukry 52,0g BŁONNIK 20,8 g SÓL 3,6G	ENERGIA 1990,4 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 100 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,2 g w tym nasycone 22,3g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 280,7g w tym cukry 33,8 g BŁONNIK 34,2g SÓL 5,4 g	ENERGIA 1943,6kcal BIAŁKO OGÓŁEM 99,8 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,9g w tym nasycone 23,3g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 264,9G w tym cukry 23,1 g BŁONNIK 27,5G SÓL 5,1 g

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
SOBOTA 22.03.2025	ŚNIADANIE	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML, GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML, GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML, GLUT)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT) CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML, GLUT)
	OBIAD	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT) SOS BOŁOŃKI 130G. (SEL, GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 150G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT) SOS BOŁOŃKI 130G. (SEL, GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL, GLUT) SOS BOŁOŃKI 130G. (SEL, GLUT) ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT, ML) SOS BOŁOŃKI 100G. (SEL, GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 150G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	JOGURT OWOCOWY 100ML/1 SZT	JOGURT OWOCOWY 100ML/1 SZT	JOGURT OWOCOWY 100ML/1 SZT	JABŁKO 1 SZT
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 5G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ, ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PAPRYKARZ 70G (RYB) SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1880,6kcal BIAŁKO OGÓŁEM 99,7g TŁUSZCZE OGÓŁEM 50,9g w tym nasycone 17,1g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 268,6 g w tym cukry 52,2g BŁONNIK 18,8g SÓL 3,6 g	ENERGIA 2049,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 98,8g TŁUSZCZE OGÓŁEM 69,6g w tym nasycone 23,9 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 265,3g w tym cukry 51,9 g BŁONNIK 20,3 g SÓL 3,9 g	ENERGIA 2509,6kcal BIAŁKO OGÓŁEM 119,6 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 81,6g w tym nasycone 30,4 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 332,9 g w tym cukry 76,0g BŁONNIK 20,4g SÓL 4,4g	ENERGIA 2005,5 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 97,6g TŁUSZCZE OGÓŁEM 62,6g w tym nasycone 21,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 276,8 g w tym cukry 54,5g BŁONNIK 30,3g SÓL 3,5g

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETA		
		MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA LEKKOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT LEKKOSTRAWNA
SOBOTA 22.03.2025	ŚNIADANIE	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) SAŁATA 20G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML, GLUT) JABŁKO	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 30G (SEL,ML) POMIDOR 50G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML, GLUT)	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) PASTA MIĘSNO-JARZYNOWA 60G (SEL,ML) POMIDOR 50G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250ML (ML, GLUT)
	OBIAD	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT, ML) SOS BOŁOŃKI 130G. (SEL, GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 150G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 150ML (SEL, GLUT, ML) SOS BOŁOŃKI 80G. (SEL, GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 80G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL, GLUT, ML) SOS BOŁOŃKI 80G. (SEL, GLUT) MAKARON DURUM GOTOWANY 150G (GLUT) KALAFIOR Z PARY 150G Z OLEJEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	JOGURT OWOCOWY 100ML/1 SZT	JOGURT OWOCOWY 100ML/1 SZT	JOGURT OWOCOWY 100ML/1 SZT
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ, ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ, ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 10G (ML) ROLADA Z KURCZAKA WOLAS 40G. (SOJ, ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML
	POSIŁEK NOCNY	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2247,8kcal BIAŁKO OGÓŁEM 105,4g TŁUSZCZE OGÓŁEM 64,7 g w tym nasycone 21,7g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 332,2 g w tym cukry 64,7 g BŁONNIK 34,8 g SÓL 4,4 g	ENERGIA 1288,4 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 70,9 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 44,6g w tym nasycone 15,3 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 161,4g w tym cukry 49,0g BŁONNIK 13,5 g SÓL 2,2 g	ENERGIA 1390,8 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 73,4 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 49,0 g w tym nasycone 16,5 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 175,7g w tym cukry 51,8g BŁONNIK 15,1 g SÓL 2,2g