

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	ŁATWOSTRAWNA	CUKRZYCA	CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA
Niedziela 23.03.2025	ŚNIADANIE	SER BIAŁY ZE SZCZYPIONIEM 70G. (ML) CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) POMIDOR 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-ŻYTNY 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZE SZCZYPIONIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G., HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZIARNISTY 70G(ML) POMIDOR 50G, SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (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-ŻYTNY 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) OGÓREK ZIELONY 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-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G (SOJ) OGÓREK ZIELONY 50G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU BEZ CUKRU 250ML (GLUT,ML)	CHLEB PSZENNO-ŻYTNY 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	DZEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	DZEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	SOK POMIDOROWY 200ML 1SZT	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1917,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 89,8 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 65,1 g w tym nasycone 21,8 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 238,5 g w tym cukry 39,2 g BŁONNIK 22,0 g SÓL 4,5 g	ENERGIA 2021,3kcal BIAŁKO OGÓŁEM 90,7g TŁUSZCZE OGÓŁEM 75,0 g w tym nasycone 23,5g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 239,5 g w tym cukry 41,8g BŁONNIK 18,0 g SÓL 4,5 g	ENERGIA 1829,8kcal BIAŁKO OGÓŁEM 91,4g TŁUSZCZE OGÓŁEM 65,1g w tym nasycone 21,3g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 228,5g w tym cukry 39,4 g BŁONNIK 28,3 g SÓL 5,0 g	ENERGIA 1900,9 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 93,4 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 71,7 g w tym nasycone 23,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 227,0 g w tym cukry 30,6 g BŁONNIK 22,7 g SÓL 4,7g

DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		NISKOTŁUSZCZOWA	Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO	PAPKOWATA	BEZSOLNA/ O KONTROLOWANEJ ZAWARTOŚCI KWASÓW TŁUSZCZOWYCH KARDIOLOGICZNA
Niedziela 23.03.2025	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-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY ZE SZCZYPIORKIEM 70G. (ML) POMIDOR 50G., HERBATA Z CUKREM 250ML
	OBIAD	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (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 100G (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 100G (GLUT) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL, GLUT) PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) KAPUSTA CZERWONA GOTOWANA 150G 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-ŻYTNY 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SZYNKA Z PIECA WOLAS 40G. (SOJ) OGÓREK ZIELONY 50G KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU Z CUKREM 250ML (GLUT, ML)
	POSIŁEK NOCNY	DZEM TRUSKAWKOWY, NISKOŚŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)	SOK POMIDOROWY 200ML 1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 1856,9 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 90,7 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 56,8g w tym nasycone 17,4 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 239,4 g w tym cukry 41,7g BŁONNIK 18,0g SÓL 4,4g	ENERGIA 1835,0kcal BIAŁKO OGÓŁEM 79,4g TŁUSZCZE OGÓŁEM 62,6 g w tym nasycone 20,4 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 236,1g w tym cukry 34,0 g BŁONNIK 16,7 g SÓL 4,8 g	ENERGIA 2311,4 kcal BIAŁKO OGÓŁEM 101,6 g TŁUSZCZE OGÓŁEM 74,8g w tym nasycone 27 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 306,6g w tym cukry 58,0 g BŁONNIK 18,2g SÓL 5,3g	ENERGIA 1793,5kcal BIAŁKO OGÓŁEM 88,7g TŁUSZCZE OGÓŁEM 63,1 g w tym nasycone 20,4g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 214,9g w tym cukry 26,5g BŁONNIK 24,8g SÓL 4,9g

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	MATKI KARMiąCEJ	MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT	DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA	
Niedziela 23.03.2025	ŚNIADANIE	SER BIAŁY ZE SZCZUPIORKIEM 70G. (ML) CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) POMIDOR 50G, 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) PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT ZIEMNIAKI PUREE 200G (ML) SOS ZIOŁOWY 100G (GLUT) MARCHEW 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) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ML (SEL,GLUT) PODUDZIE Z KURCZAKA DUSZONE 1SZT ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) SOS ZIOŁOWY 50G. (GLUT) MARCHEW 150G Z OLEJEM RZEPAKOWYM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML	GALARETKA 100ML	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNIA 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 40G. (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	DZEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	DZEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	DZEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G, WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA 2253,9kcal BIAŁKO OGÓŁEM 97,0g TŁUSZCZE OGÓŁEM 71,4g w tym nasycone 22,4 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 306,2 g w tym cukry 54,4 g BŁONNIK 32,3 g SÓL 5,5 g	ENERGIA 1253,7kcal BIAŁKO OGÓŁEM 58,3g TŁUSZCZE OGÓŁEM 43,3 g w tym nasycone 13,6 g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 153,1 g w tym cukry 37,1 g BŁONNIK 13,6 g SÓL 3,9 g	ENERGIA 1596,2kcal BIAŁKO OGÓŁEM 73,0g TŁUSZCZE OGÓŁEM 58,1g w tym nasycone 18,0g WĘGLOWODANY OGÓŁEM 181,7 g w tym cukry 38,8g BŁONNIK 16,2 g SÓL 3,9g	