		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	**POSIŁEK**	**PODSTAWOWA**	**ŁATWOSTRAWNA**	**CUKRZYCA**	**CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA**
Piątek 14.08.2026	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML,) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MASŁO 15G (ML) PASTA Z SOCZEWICY 60G POMIDOR 50G., HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML,) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MASŁO 15G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT) MASŁO 15G (ML) PASTA Z SOCZEWICY 50G POMIDOR 50G., HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MASŁO 15G (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 150G (ML) SOS SZPINAKOWY 100G (GLUT,ML) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 200G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL,GLUT,ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 150G (ML) SOS SZPINAKOWY 100G (GLUT,ML) JARZYNY Z PARY 200G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL,GLUT,ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 150G (ML) SOS SZPINAKOWY 100G (GLUT,ML) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 200G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL,GLUT,ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 150G (ML) SOS SZPINAKOWY 100G (GLUT,ML) JARZYNY Z PARY 200G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	MUS OWOCOWY 120ML/ 1 SZT	MUS OWOCOWY 120ML/ 1 SZT	JABŁKO 1SZT/150G	JOGURT NAT 100ML/ 1SZT (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MASŁO 15G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G (ML) RZODKIEW BIAŁA 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MASŁO 15G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G(ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MASŁO 15G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G (ML) RZODKIEW BIAŁA 50G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), MASŁO 15G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G (ML) POMIDOR 50G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA **2105,7 kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **83,2g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **62,0g** w tym nasycone **25,2g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **317,7 g** w tym cukry **53,5 g** BŁONNIK **31,0 g** SÓD **1706,4mg**	ENERGIA **2110,4kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **77,4g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **62,6g** w tym nasycone **26,3g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **320,9 g** w tym cukry **78,6 g** BŁONNIK **25,7g** SÓD **1247,4mg**	ENERGIA **1962,0 kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **82,5 g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **59,7 g** w tym nasycone **23,4g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **292,7 g** w tym cukry **33,0 g** BŁONNIK **34,4 g** SÓD **1861,2mg**	ENERGIA **1745,1kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **78,6 g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **55,9 g** w tym nasycone **24,5g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **247,2 g** w tym cukry **28,3 g** BŁONNIK **25,9g** SÓD **1400,8mg**

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	**POSIŁEK**	**NISKOTŁUSZCZOWA**	**PAPKOWATA**		
Piątek 14.08.2026	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML,) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MASŁO 5G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML,) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) MARMOLADA 60G HERBATA Z CUKREM 250ML		
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL,GLUT,ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 150G (ML) SOS SZPINAKOWY 100G (GLUT,ML) JARZYNY Z PARY 200G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT,SEL) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 150G (ML) SOS SZPINAKOWY 100G (GLUT,ML) JARZYNY Z PARY 200G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML		
	PODWIECZOREK	MUS OWOCOWY 120ML/ 1 SZT	MUS OWOCOWY 120ML/ 1 SZT		
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MASŁO 5G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G(ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MARGARYNA ROŚLINNA 18G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 70G(ML) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML,GLUT) HERBATA Z CUKREM 250ML		
	POSIŁEK NOCNY	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	JOGURT NATURALNY 100ML/ 1SZT (ML)		
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA **1949,2 kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **77,2 g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **44,9g** w tym nasycone **12,3 g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **320,8 g** w tym cukry **78,4g** BŁONNIK **25,7g** SÓD **1256,9mg**	ENERGIA **2325,1kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **90,8 g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **67,7g** w tym nasycone **31,2 g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **350,1g** w tym cukry **82,3 g** BŁONNIK **21,2 g** SÓD **1480,8mg**		

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	**POSIŁEK**	**MATKI KARMIĄCEJ**	**MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT**	**DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA**	
Piątek 14.08.2026	ŚNIADANIE	KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ML (ML,) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MASŁO 15G (ML) JAJKO GOTOWANE 2 SZT (JAJ) POMIDOR 50G., HERBATA Z CUKREM 250ML JOGURT OWOCOWY 1SZT	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 100ML (ML,) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MASŁO 5G (ML) JAJKO GOTOWANE 1 SZT. (JAJ), POMIDOR 50G, HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ML (ML,) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MASŁO 10G (ML) JAJKO GOTOWANE 1 SZT. (JAJ), POMIDOR 50G., HERBATA Z CUKREM 250ML	
	OBIAD	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL,GLUT,ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 150G (ML) SOS SZPINAKOWY 100G (GLUT,ML) JARZYNY Z PARY 200G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 100ML (SEL,GLUT,ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) SOS SZPINAKOWY 50G (GLUT,ML) JARZYNY Z PARY 200G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA JARZYNOWA Z ZACIERKĄ 300ML (SEL,GLUT,ML) RYBA NA PARZE 80G (RYB) ZIEMNIAKI PUREE 100G (ML) SOS SZPINAKOWY 50G (GLUT,ML) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 200G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	MUS OWOCOWY 120ML/ 1 SZT	MUS OWOCOWY 120ML/ 1 SZT	MUS OWOCOWY 120ML/ 1 SZT	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MASŁO 15G (ML) POMIDOR 50G **SER BIAŁY Z KOPERKIEM 2x 70G (ML)** HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MASŁO 15G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 40G(ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MASŁO 10G (ML) SER BIAŁY Z KOPERKIEM 40G(ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	DŻEM TRUSKAWKOWY, NISKOSŁODZONY 25G WAFLE RYŻOWE 1SZT/10G	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA **2344,3 kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **107,4g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **71,8g** w tym nasycone **30,6g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **333,4**g w tym cukry **65,7g** BŁONNIK **36,0g** SÓD **1685,9mg**	ENERGIA **1241,4kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **56,1g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **38,4g** w tym nasycone **13,2g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **175,2g** w tym cukry **47,5g** BŁONNIK **19,7g** SÓD **1226,9mg**	ENERGIA **1720,4kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **71,5g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **65,4g** w tym nasycone **28,7g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **220,6g** w tym cukry **59,4g** BŁONNIK **23,4g** SÓD **1268,3mg**	