		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	**POSIŁEK**	**PODSTAWOWA**	**ŁATWOSTRAWNA**	**CUKRZYCA**	**CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA**
PONIEDZIAŁEK 27.07.2026	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MASŁO 15G. (ML) POLĘDWICA DR 40G WOLAS(SEL) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MASŁO 15G. (ML) POLĘDWICA DR 40G WOLAS(SEL) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT) MASŁO 15G. (ML) POLĘDWICA DR 40G WOLAS(SEL) POMIDOR 50G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MASŁO 15G. (ML) POLĘDWICA DR 40G WOLAS(SEL) POMIDOR 50G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL,GLUT,ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 150G(GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 150G (GLUT) BUKIET WARZYW PARY 200G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL,GLUT,ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 150G(GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 150G (GLUT) BUKIET WARZYW PARY 200G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL,GLUT,ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 150G(GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 150G (GLUT) BUKIET WARZYW PARY 200G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL,GLUT,ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 150G(GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 200G (GLUT) BUKIET WARZYW PARY 200G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MASŁO 15G. (ML) PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MASŁO 15G. (ML) SZYNKA WP. GOTOWANA (SOJ) 40G POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50(GLUT) MASŁO 15G. (ML) PASZTET PIECZONY Z MIĘSA MIESZANEGO WOLAS 60G (GLUT) OGÓREK KISZONY 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), MASŁO 15G. (ML) SZYNKA WP. GOTOWANA (SOJ) 40G POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA **2034,9 kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **80,4 g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **70,3 g** w tym nasycone **29,2g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **285,0 g** w tym cukry **36,9 g** BŁONNIK **23,7 g** SÓD **1734,4 mg**	ENERGIA **1974,5kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **83,3g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **63,8 g** w tym nasycone **27,4g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **284,8g** w tym cukry **37,8 g** BŁONNIK **19,3g** SÓD **1203,9 mg**	ENERGIA **1722,8kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **74,2g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **64,5 g** w tym nasycone **26,8g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **225,9g** w tym cukry **16,7g** BŁONNIK **23,5g** SÓD **1659,3 mg**	ENERGIA **1724,9cal** BIAŁKO OGÓŁEM **73,8g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **52,0g** w tym nasycone **23,4 g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **260,2G** w tym cukry **19,8g** BŁONNIK **23,5g** SÓD **1258,3 mg**

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	**POSIŁEK**	**NISKOTŁUSZCZOWA**	**PAPKOWATA**		
PONIEDZIAŁEK 27.07.2026	ŚNIADANIE	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MASŁO 5G (ML) POLĘDWICA DR 40G WOLAS(SEL) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML,GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MASŁO 15G (ML) POLĘDWICA DR 40G WOLAS(SEL) HERBATA Z CUKREM 250ML		
	OBIAD	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL,GLUT) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 150G(GLUT, SEL) ZIEMNIAKI 200G (ML) BUKIET WARZYW PARY 200G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA 300ML (SEL,GLUT) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 150G(GLUT, SEL) ZIEMNIAKI 200G (ML) BUKIET WARZYW PARY 200G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML		
	PODWIECZOREK	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML		
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MASŁO 5G (ML) SZYNKA WP. GOTOWANA (SOJ) 40G POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MASŁO 15G (ML) SZYNKA WP. GOTOWANA (SOJ) 40G KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML,GLUT) HERBATA Z CUKREM 250ML		
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT NATURALNY 1SZT/ 100ML (ML)		
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA **1719,5kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **83,3g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **44,2g** w tym nasycone **17,3G** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **266,5 g** w tym cukry **35,2g** BŁONNIK **13,9g** SÓD **1360,5mg**	ENERGIA **2089,8 kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **89,3g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **66,6g** w tym nasycone **31,4G** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **298,4g** w tym cukry **46,0g** BŁONNIK **13,3g** SÓD **1471,0 mg**		

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	**POSIŁEK**	**MATKI KARMIĄCEJ**	**MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT**	**DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA**	
PONIEDZIAŁEK 27.07.2026	ŚNIADANIE	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MASŁO 15G. (ML) SER ŻÓŁTY 40G. (ML) POMIDOR 50G PRZECIER OWOCOWY 1SZT HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 100ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MASŁO 5G (ML) SER ŻÓŁTY 20G. (ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ML (ML, GLUT) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MASŁO 10G (ML) SER ŻÓŁTY 40G. (ML) POMIDOR 50G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	OBIAD	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML(SEL,GLUT,ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 150G(GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 150G (GLUT) BUKIET WARZYW PARY 200G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 100ML(SEL,GLUT,ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 80G(GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA80G (GLUT) BUKIET WARZYW PARY 200G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	SZPINAKOWA Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,ML) GULASZ WIEPRZOWY GOTOWANY Z WARZYWAMI 80G(GLUT, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 100G (GLUT) BUKIET WARZYW PARY 200G Z TŁUSZCZEM HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	KISIEL 100ML	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MASŁO 18G (ML) SZYNKA WP. GOTOWANA (SOJ) 40G POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MASŁO 5G (ML) SZYNKA WP. GOTOWANA (SOJ) 40G POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MASŁO 10G (ML) SZYNKA WP. GOTOWANA (SOJ) 40G POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT/ 100ML (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT/ 100ML (ML)	SEREK HOMOGENIZOWANY 1SZT/ 100ML (ML)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA **2345,9 kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **92,6g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **69,6g** w tym nasycone **32,6g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **354,0g** w tym cukry **58,3g** BŁONNIK **33,5 g** SÓD **1938,9 mg**	ENERGIA **1187,3kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **54,6 g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **36,7g** w tym nasycone **15,4g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **167,9g** w tym cukry **35,4g** BŁONNIK **10,1g** SÓD **1012,3mg**	ENERGIA **1613,2cal** BIAŁKO OGÓŁEM **70,9g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **58,3g** w tym nasycone **26,2g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **211,4g** w tym cukry **44,4g** BŁONNIK **14,0g** SÓD **1286,8 mg**	