DZIEŃ/ DATA	POSIŁEK	DIETY			
		PODSTAWOWA	**ŁATWOSTRAWNA**	**CUKRZYCA**	**CUKRZYCA ŁATWOSTRAWNA**
ŚRODA 29.07.2026	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML,GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MASŁO 15G (ML) PASTA JAJECZNA 70G. (JAJ,ML) RZODKIEWKA 50G., HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML,GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MASŁO 15G (ML) SZYNKA PRASOWANA 40G. (SOJ) POMIDOR 50G., HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT) MASŁO 15G (ML) PASTA JAJECZNA 70G. (JAJ,ML) RZODKIEWKA 50G., HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MASŁO 15G (ML) SZYNKA PRASOWANA 40G. (SOJ) POMIDOR 50G., HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	OBIAD	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML
	PODWIECZOREK	PRZECIER Z JABŁEK 120ML/1 SZT	PRZECIER Z JABŁEK 120ML/1 SZT	JABŁKO 1 SZT	JOGURT NAT. 1SZT/100ML
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT) MASŁO 15G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MASŁO 15G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 50G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MASŁO 15G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), MASŁO 15G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA BEZ CUKRU 250ML
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	CHLEB GRAHAM 25G., SEREK AMLETTE 1SZT	CHLEB GRAHAM 25G., SEREK AMLETTE 1SZT
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA **1846,8 kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **73,3 g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **53,6g** w tym nasycone **26,6g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **278,9g** w tym cukry **48,8g** BŁONNIK **26,6 g** SÓD **1619,5mg**	ENERGIA **1873,8kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **75,6g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **54,4g** w tym nasycone **25,9 g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **279,0g** w tym cukry **49,6 g** BŁONNIK **21,0g** SÓD **1704,7mg**	ENERGIA **1667,9kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **65,6 g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **56,0g** w tym nasycone 27,2**g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **239,6 g** w tym cukry **28,6g** BŁONNIK **27,2 g** SÓD **1618,2mg**	ENERGIA **1577,2kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **66,7g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **48,3 g** w tym nasycone **25,3 g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **230,9 g** w tym cukry **20,1g** BŁONNIK **22,4 g** SÓD **1657,0mg**

		DIETY			
DZIEŃ/ DATA	**POSIŁEK**	**NISKOTŁUSZCZOWA**	**PAPKOWATA**		
ŚRODA 29.07.2026	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML,GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MASŁO 5G (ML) SZYNKA PRASOWANA 40G. (SOJ) POMIDOR 50G, HERBATA Z CUKREM 250ML	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML,GLUT) PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MASŁO 15G (ML) SZYNKA PRASOWANA 40G. (SOJ) HERBATA Z CUKREM 250ML		
	OBIAD	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	ZUPA GRYSIKOWA (GLUT,SEL) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI ZIEMNIAKI 200G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML		
	PODWIECZOREK	PRZECIER Z JABŁEK 120ML/1 SZT	PRZECIER Z JABŁEK 120ML/1 SZT		
	KOLACJA	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MASŁO 5G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) POMIDOR 50G., SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 100G (GLUT) MASŁO 15G (ML) SZYNKA GOTOWANA WOLAS 40G (SOJ) KASZA MANNA NA MLEKU 300ML (ML,GLUT) HERBATA Z CUKREM 250ML		
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 100ML/ 1SZT (ML)		
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA **1710,7kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **74,7 g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **37,7g** w tym nasycone **14,9 g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **276,1 g** w tym cukry **48,1g** BŁONNIK **20,1g** SÓD **1697,9mg**	ENERGIA **1944,9kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **80,5g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **62,1g** w tym nasycone **30,6g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **272,4g** w tym cukry **47,4g** BŁONNIK **18,7g** SÓD **1820,6mg**		

		DIETA			
DZIEŃ/ DATA	**POSIŁEK**	**MATKI KARMIĄCEJ**	**MAŁEGO DZIECKA ŁATWOSTRAWNA 1-3 LAT**	**DZIECKA 4-9 LAT ŁATWOSTRAWNA**	
ŚRODA 29.07.2026	ŚNIADANIE	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ML (ML,GLUT) CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G (GLUT) MASŁO 15G (ML) JAJKO GOTOWANE 2 SZT., POMIDOR 50G., JOGURT NATURALNY 1 SZT/ 100ML (ML) HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 100ML (ML,GLUT) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MASŁO 5G (ML) SZYNKA PRASOWANA 40G. (SOJ) POMIDOR 50G., HERBATA Z CUKREM 250ML	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ML (ML,GLUT) PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MASŁO 10G (ML) PASTA JAJECZNA 70G. (JAJ,ML) POMIDOR 50G., HERBATA Z CUKREM 250ML	
	OBIAD	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 200G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 100ML (SEL,GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 100G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 80G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 300ML (SEL,GLUT,) POTRAWKA DROBIOWA 150G Z WARZYWAMI RYŻ PARABOLICZNY 150G HERBATA OWOCOWA B/ CUKRU 250ML	
	PODWIECZOREK	PRZECIER Z JABŁEK 120ML/1 SZT	PRZECIER Z JABŁEK 120ML/1 SZT	PRZECIER Z JABŁEK 120ML/1 SZT	
	KOLACJA	CHLEB PSZENNO-ŻYTNI 100G (GLUT), CHLEB GRAHAM 50G. (GLUT) MASŁO 15G (ML) SZYNKA GOTOWANA 40G. (SOJ), SER ŻÓŁTY 40G. (ML) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MASŁO 5G (ML) SZYNKA GOTOWANA 40G. (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	PIECZYWO PSZENNE 50G (GLUT) MASŁO 10G (ML) SZYNKA GOTOWANA 40G. (SOJ) POMIDOR 50G SAŁATA 10G HERBATA Z CUKREM 250ML	
	POSIŁEK NOCNY	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	JOGURT OWOCOWY 1SZT/ 100ML (ML)	
	WARTOŚCI ODŻYWCZE	ENERGIA **2365,3cal** BIAŁKO OGÓŁEM **106,2g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **73,5g** w tym nasycone **29,2g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **333,5g** w tym cukry **54,6 g** BŁONNIK **32,2 g** SÓD **2379,6mg**	ENERGIA **1009,3kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **48,1 g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **22,1 g** w tym nasycone **10,7g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **158,4g** w tym cukry **37,0 g** BŁONNIK **12,9 g** SÓD **1369,4mg**	ENERGIA **1524,1kcal** BIAŁKO OGÓŁEM **69,6g** TŁUSZCZE OGÓŁEM **47,9g** w tym nasycone **22,1g** WĘGLOWODANY OGÓŁEM **212,3g** w tym cukry **40,6g** BŁONNIK **15,4 g** SÓD **1594,0mg**	