

Jadłospis PIOTRKÓW 1.04.26 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (MLEKO) - Szyunka szkolna 20g (MLEKO, SOJA, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (MLEKO) - Szyunka szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron pszenny na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ser biały 80g (MLEKO) - Szyunka szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (MLEKO) - Szyunka szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 120g (MLEKO) - Szyunka szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka colesław 150g - Kompot b/c 250ml - Kisiel owocowy b/c 200ml - Wiórki kokosowe 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka wiśniowa 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyunka wiśniowa 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 16,6g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka wiśniowa 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka wiśniowa 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)
	Wafle ryżowe 30g ZPO	Wafle ryżowe 30g ZPO	Wafle ryżowe 30g ZPO	Wafle ryżowe 30g ZPO	Wafle ryżowe 30g ZPO	Wafle ryżowe 30g ZPO
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2368 kcal; B: 74,61 g; T: 89,53 g, w tym Tł. nasycone: 26,75 g; W: 323,95 g, w tym cukry 151,66 g; Błonnik: 19,96 g Zawartość sodu: 14,66g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2312 kcal; B: 78,39 g; T: 91,53 g, w tym Tł. nasycone: 26,89 g; W: 303,35 g, w tym cukry 83,90 g; Błonnik: 20,91 g, Zawartość sodu: 14,26gWymienniki węglowodanowe (WW): 28</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2277 kcal; B: 69,89 g; T: 89,53 g, w tym Tł. nasycone: 26,75 g; W: 321,27 g, w tym cukry 151,66 g; Błonnik: 18,99 g Zawartość sodu: 7,19g</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2267 kcal; B: 69,89 g; T: 89,58 g, w tym Tł. nasycone: 26,75 g; W: 319,27 g, w tym cukry 151,66 g; Błonnik: 18,79 g Zawartość sodu: 7,19g</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2143 kcal; B: 69,89 g; T: 71,22 g, w tym Tł. nasycone: 19,2 g; W: 318,24 g, w tym cukry 151,66 g; Błonnik: 19,12 g Zawartość sodu: 7,19g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2527 kcal; B: 87,54 g; T: 96,68 g, w tym Tł. nasycone: 27,47 g; W: 328,71 g, w tym cukry 152,92 g; Błonnik: 20,45 g Zawartość sodu: 18,4g</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 2.04.26 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna na mleku 300g (GLUTEN, MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna na mleku 300g (GLUTEN, MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Ogórek kiszony bez skóry 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (GLUTEN, MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna na mleku 300g (GLUTEN, MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna na mleku 300g (GLUTEN, MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Ogórek kiszony bez skóry 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	<ul style="list-style-type: none"> Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO 	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowy - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Makaron razowy z serem białym 350g (GLUTEN, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (MLEKO) - Jabłko 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Makaron pszenny z serem białym 350g (GLUTEN, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (MLEKO) - Jabłko 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Makaron pszenny z serem białym 350g (GLUTEN, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (MLEKO) - Gotowane jabłko 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowy - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Makaron razowy z serem białym 350g (GLUTEN, MLEKO) - Polewa jogurtowa b/c 50g (MLEKO) - Kompot b/c 250ml - Pieczywo chrupkie wieloziarniste 30g (GLUTEN) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Ryż brązowy 200g - Gulasz duszony w sosie z własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Gotowany kalafior 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Ryż brązowy 200g - Gulasz duszony w sosie z własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Gotowany kalafior 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka gotowana extra 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyunka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka gotowana extra 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka gotowana extra 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Kanapka z pieczywa razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Mus owocowy 100g	Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2345 kcal; B: 102,47 g; T: 74,44 g, w tym Tł. nasycone: 29,03 g; W: 322,87 g, w tym cukry 182,74 g; Błonnik: 20,22 g, Zawartość sodu: 8,80g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2406 kcal; B: 121,00 g; T: 81,91 g, w tym Tł. nasycone: 32,58 g; W: 306,56 g, w tym cukry 137,66 g; Błonnik: 30,19 g, Zawartość sodu: 9,05Wymienniki węglowodanowe (WW): 28

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2299 kcal; B: 99,29 g; T: 70,46 g, w tym Tł. nasycone: 26,10 g; W: 323,87 g, w tym cukry 183,44 g; Błonnik: 20,23 g, Zawartość sodu: 8,30g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2291 kcal; B: 99,29 g; T: 70,66 g, w tym Tł. nasycone: 26,10 g; W: 322,87 g, w tym cukry 183,44 g; Błonnik: 20,45 g, Zawartość sodu: 8,30g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2225 kcal; B: 99,21 g; T: 62,24 g, w tym Tł. nasycone: 20,81 g; W: 323,43 g, w tym cukry 182,74 g; Błonnik: 20,22 g, Zawartość sodu: 8,80g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2366 kcal; B: 115,65 g; T: 81,02 g, w tym Tł. nasycone: 232,95 g; W: 325,33 g, w tym cukry 184,82 g; Błonnik: 20,41 g, Zawartość sodu: 9,79g

Jadłospis PIOTRKÓW 3.04.26 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKOWATA	DIETA BOGATOBIĄKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenne, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) ODDZIAŁ DZIECIĘCY - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sznoka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g Masło orzechowe 10g (ORZECHY)	Mus owocowy 100g	Banan 120g
OBIAD	- Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z mintaja smażony panierowany w bułce 140g (f. miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenne, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) -Ziemniaki 300g -Cesarki mix (marchew, kalafior, brokuł) 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) -Ziemniaki 300g -Cesarki mix (marchew, kalafior, brokuł) 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z mintaja smażony panierowany w bułce 140g (f. miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenne, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z selera 150g - Kompot b/c 250ml - Warzywa krojone 120g (marchewka, papryka, ogórek)	- Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) -Ziemniaki 300g -Cesarki mix (marchew, kalafior, brokuł) 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) -Ziemniaki 300g -Cesarki mix (marchew, kalafior, brokuł) 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenne, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120 g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 150g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120 g - Pomidorki koktajlowe 120g (- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Rogal maślany 80g (MLEKO)	Rogal maślany 80g (MLEKO)	- Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO)	- Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO) - Płatki migdałowe 10g	- Budyń śmietankowy 200ml b/c półpłynny (MLEKO)	Rogal maślany 80g (MLEKO)
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2607 kcal; B: 101,18 g; T: 79,40 g, w tym Tł. nasycone: 28,58 g; W: 343,88 g, w tym cukry 230,47 g; Błonnik: 26,42 g Zawartość sodu: 6,77g Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2644 kcal; B: 102,68 g; T: 84,42 g, w tym Tł. nasycone: 26,52 g; W: 346,11 g, w tym cukry 208,11 g; Błonnik: 28,62 g; Zawartość sodu: 6,43Wymienniki węglowodanowe (WW): 31,8 Kaloryczność dla diety lekkiej: 2558 kcal; B: 106,08 g; T: 79,40 g, w tym Tł. nasycone: 29,58 g; W: 333,41 g, w tym cukry 185,96 g; Błonnik: 24,42 g Zawartość sodu: 7,77g Kaloryczność dla diety papkowatej: 2548 kcal; B: 105,98 g; T: 79,3 g, w tym Tł. nasycone: 29,48 g; W: 332,41 g, w tym cukry 185,91 g; Błonnik: 24,32 g Zawartość sodu: 7,77g Kaloryczność dla diety z ograniczeniem tłuszczu: 2450 kcal; B: 99,18 g; T: 69,44 g, w tym Tł. nasycone: 21,58 g; W: 339,87 g, w tym cukry 202,27 g; Błonnik: 25,66 g Zawartość sodu: 5,77g Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2745 kcal; B: 106,92 g; T: 108,41 g, w tym Tł. nasycone: 32,1 g; W: 343,88 g, w tym cukry 199,47 g; Błonnik: 28,22 g Zawartość sodu: 7,27g</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 4.04.26 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 60g (MLEKO) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Płatki miodowe na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 60g (MLEKO) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Płatki miodowe na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Gruszka 120g	Gotowana gruszka 120g	Gotowana gruszka 120g	<ul style="list-style-type: none"> - Gruszka 120g - Gorzka czekolada 10g (MLEKO) 	Sok marchewkowy 200ml	Gruszka 120g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszena (GLUTEN, SELER)) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszena (GLUTEN, SELER)) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszena (GLUTEN, SELER)) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszena (GLUTEN, SELER)) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g (MLEKO) - Kompot b/c 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszena (GLUTEN, SELER)) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszena (GLUTEN, SELER)) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka śledziowa 120g (śledzie, ogórek kiszony, jogurt naturalny, groszek zielony) (MLEKO) - Papryka 120g <p style="text-align: center;">- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka śledziowa 120g (śledzie, ogórek kiszony, jogurt naturalny, groszek zielony) (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g <p style="text-align: center;">- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</p>
POSIŁEK NOCNY	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2428 kcal; B: 95,92 g; T: 89,34 g, w tym Tł. nasycone: 28,54 g; W: 322,51 g, w tym cukry 351,71 g; Błonnik: 26,91 g, Zawartość sodu: 3,91

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2437 kcal; B: 99,38 g; T: 92,63 g, w tym Tł. nasycone: 29,60 g; W: 314,01 g, w tym cukry 155,49 g; Błonnik: 26,22 g, Zawartość sodu: 4,04Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2372 kcal; B: 95,64 g; T: 82,14 g, w tym Tł. nasycone: 23,44 g; W: 351,90 g, w tym cukry 342,71 g; Błonnik: 21,91 g, Zawartość sodu: 3,91

Kaloryczność dla diety papkowej: 2376 kcal; B: 95,64 g; T: 82,14 g, w tym Tł. nasycone: 23,44 g; W: 351,12 g, w tym cukry 342,71 g; Błonnik: 22,11 g, Zawartość sodu: 3,91

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2317 kcal; B: 96,74 g; T: 79,08 g, w tym Tł. nasycone: 22,19 g; W: 309,23 g, w tym cukry 342,71 g; Błonnik: 22,91 g, Zawartość sodu: 3,91g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2526 kcal; B: 105,43 g; T: 92,96 g, w tym Tł. nasycone: 29,44 g; W: 332,59 g, w tym cukry 357,71 g; Błonnik: 26,91 g, Zawartość sodu: 4,4

Jadłospis PIOTRKÓW 5.04.26 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka Podkomorzy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka Podkomorzy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana pietruszka 105g - Pomidor 105g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane wywarze jarzynowym 300g(SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka Podkomorzy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka Podkomorzy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka Podkomorzy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka Podkomorzy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowana pietruszka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Babka cytrynowa 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Babka cytrynowa 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Babka cytrynowa 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Mus owocowo - warzywny 100g Pestki dyni 10g	Mus owocowo - warzywny 100g	Babka cytrynowa 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)
OBIAD	- Barszcz z białą kielbasą 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kotlet smażony pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml	- Barszcz z białą kielbasą 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) -- Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Barszcz z białą kielbasą 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) -- Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Barszcz z białą kielbasą 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kotlet smażony pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot b/c 250ml - Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	- Barszcz z białą kielbasą 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) -- Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Barszcz z białą kielbasą 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) -- Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolyz b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - Sałatka warzywna z olejem 120g (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy) (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolyz b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - Sałatka warzywna z olejem 120g (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy) (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet specjal 60g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolyz b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - Sałatka warzywna z olejem 120g (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy) (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolyz b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolyz b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolyz b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - Sałatka warzywna z olejem 120g (ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, olej rzepakowy) (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)
	Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2380 kcal; B: 91,6 g; T: 84,21 g, w tym Tł. nasycone: 26,51 g; W: 314,62 g, w tym cukry 202,23g; Błonnik: 23,42 g, Zawartość sodu: 7,01g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2405 kcal; B: 92,6 g; T: 84,21 g, w tym Tł. nasycone: 26,51 g; W: 316,62 g, w tym cukry 203,23g; Błonnik: 23,72 g, Zawartość sodu: 7,01g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2333 kcal; B: 92,6 g; T: 81,11 g, w tym Tł. nasycone: 24,1 g; W: 316,22 g, w tym cukry 201,13g; Błonnik: 23,55 g, Zawartość sodu: 6,88g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2313 kcal; B: 91,22 g; T: 81,61 g, w tym Tł. nasycone: 23,1 g; W: 319,28 g, w tym cukry 202,13g; Błonnik: 24,55 g, Zawartość sodu: 6,78g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2780 kcal; B: 87,6 g; T: 79,99 g, w tym Tł. nasycone: 22,21 g; W: 314,62 g, w tym cukry 202,23g; Błonnik: 23,42 g, Zawartość sodu: 7,01g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2430 kcal; B: 99,7 g; T: 87,1 g, w tym Tł. nasycone: 28,51 g; W: 31662 g, w tym cukry 205,4g; Błonnik: 23,71 g, Zawartość sodu: 7,21g

PIOTRKÓW 6.04.26 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Ciasto czekoladowe 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Ciasto czekoladowe 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Ciasto czekoladowe 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Kisiel owocowy b/c 200ml Wiórki kokosowe 10g	Kisiel owocowy b/c 200ml półplłynny	Ciasto czekoladowe 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)
OBIAD	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, <u>seler</u> , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Filet gotowany w lekkim w sosie chrzanowym 160g (m.drobiowe, <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, <u>seler</u> , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Filet gotowany w lekkim w sosie chrzanowym 160g (m.drobiowe, <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, pietruszka, kalafior) - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, <u>seler</u> , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Filet gotowany w lekkim w sosie chrzanowym 160g (m.drobiowe, <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, pietruszka, kalafior) - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, <u>seler</u> , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Filet gotowany w lekkim w sosie chrzanowym 160g (m.drobiowe, <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Sok warzywny 200ml - Jabłko 120g - Nasiona słonecznika 10g	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, <u>seler</u> , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Filet gotowany w lekkim w sosie chrzanowym 160g (m.drobiowe, <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, pietruszka, kalafior) - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron marchew, pietruszka, por, <u>seler</u> , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Filet gotowany w lekkim w sosie chrzanowym 200g (m.drobiowe, <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, pietruszka, kalafior) - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2444 kcal; B: 101,65 g; T: 93,62 g, w tym Tł. nasycone: 24,67 g; W: 312,32 g, w tym cukry 182,22 g; Błonnik: 18,82 g, Zawartość sodu 7,56 g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2476 kcal; B: 102,93 g; T: 94,96 g, w tym Tł. nasycone: 34,39 g; W: 296,38 g, w tym cukry 105,62 g; Błonnik: 21,80 g, Zawartość sodu 6,55gWymienniki węglowodanowe (WW): 27</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2488 kcal; B: 103,65 g; T: 94,62 g, w tym Tł. nasycone: 25,62 g; W: 311,32 g, w tym cukry 179,22 g; Błonnik: 19,04 g, Zawartość sodu 7,36 g</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowatej: 2468 kcal; B: 99,45 g; T: 91,61 g, w tym Tł. nasycone: 23,62 g; W: 306,32 g, w tym cukry 176,22 g; Błonnik: 19,04 g, Zawartość sodu 7,26 g</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2368 kcal; B: 96,45 g; T: 87,32 g, w tym Tł. nasycone: 21,62 g; W: 306,32 g, w tym cukry 176,22 g; Błonnik: 19,04 g, Zawartość sodu 7,26 g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2544 kcal; B: 106,65 g; T: 93,62 g, w tym Tł. nasycone: 26,67 g; W: 314,32 g, w tym cukry 182,22 g; Błonnik: 19,05 g, Zawartość sodu 7,56 g</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 7.04.26 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Zacierki na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sznynka szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sznynka szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki z m. razowej na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Zacierki na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sznynka szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 2 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sznynka szkolna 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Sok marchewkowy 200ml	Mandarynka 120g
OBIAD	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Kasza gryczana 200g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowana cukinia z marchewką 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowana cukinia z marchewką 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Maślanka naturalna 150g (MLEKO) - Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO) ZPO	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowana cukinia z marchewką 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowana cukinia z marchewką 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sznynka drobiowa 30g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Sznynka drobiowa 30g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Sznynka drobiowa 30g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sznynka drobiowa 30g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek 120 g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Sznynka drobiowa 30g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Sznynka drobiowa 40g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	- Bułka kajzerka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka kajzerka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka kajzerka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka graham z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Maślanka naturalna 200g (MLEKO)	- Maślanka naturalna 200g (MLEKO)
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2340 kcal; B: 100,92 g; T: 76,44 g, w tym Tł. nasycone: 27,11 g; W: 332,05 g, w tym cukry 204,01 g; Błonnik: 21,10 g Zawartość sodu: 8,07g Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2350 kcal; B: 104,0 g; T: 78,94 g, w tym Tł. nasycone: 28,10 g; W: 293,82 g, w tym cukry 144,54 g; Błonnik: 22,83 g Zawartość sodu: 8,12g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2338 kcal; B: 101,75 g; T: 73,05 g, w tym Tł. nasycone: 24,38 g; W: 339,89 g, w tym cukry 208,07 g; Błonnik: 24,7 g Zawartość sodu: 7,75g Kaloryczność dla diety papkowej: 2345 kcal; B: 101,75 g; T: 74,05 g, w tym Tł. nasycone: 24,88 g; W: 342,79 g, w tym cukry 206,07 g; Błonnik: 24,9 g Zawartość sodu: 7,5g Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2239 kcal; B: 99,55 g; T: 65,94 g, w tym Tł. nasycone: 18,59 g; W: 331,40 g, w tym cukry 201,58 g; Błonnik: 21,79 g Zawartość sodu: 6,24g Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2508 kcal; B: 115,08 g; T: 84,17 g, w tym Tł. nasycone: 31,39 g; W: 344,75 g, w tym cukry 211,33 g; Błonnik: 26,16 g Zawartość sodu: 9,63 g</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 8.04.26 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka pieczona 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)
OBIAD	- Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Potrawka meksykańska gotowana w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, seler, koper, fasola, kukurydziany, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml	- Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Potrawka drobiowa gotowana w sosie pomidorowym z wazywami 160g (m. drobiowe, seler, koper, kukurydziany, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Potrawka drobiowa gotowana w sosie pomidorowym z wazywami 160g (m. drobiowe, seler, koper, kukurydziany, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Potrawka meksykańska gotowana w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, seler, koper, fasola, kukurydziany, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot b/c 250ml - Budyń czekoladowy b/c 200ml - Wiórki kokosowe 10g	- Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Potrawka drobiowa gotowana w sosie pomidorowym z wazywami 160g (m. drobiowe, seler, koper, kukurydziany, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Potrawka drobiowa gotowana w sosie pomidorowym z wazywami 160g (m. drobiowe, seler, koper, kukurydziany, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z kaszą i z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, papryka, jogurt, kasza jagłana, brokuł (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 16,6g (MLEKO) - Sałatka z kaszą i z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, papryka, jogurt, kasza jagłana, brokuł (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z kaszą i z kurczakiem 150g (jogurt, filet drobiowy, papryka, jogurt, kasza jagłana, brokuł (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2390 kcal; B: 82,13 g; T: 85,32 g, w tym Tł. nasycone: 30,05 g; W: 368,19 g, w tym cukry 142,38 g; Błonnik: 12,98 g Zawartość sodu: 5,25g Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2420 kcal; B: 83,13 g; T: 82,32 g, w tym Tł. nasycone: 31,05 g; W: 348,19 g, w tym cukry 145,42 g; Błonnik: 12,98 g Zawartość sodu: 5,65g Wymienniki węglowodanowe (WW): 34 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2420 kcal; B: 84,23 g; T: 83,22 g, w tym Tł. nasycone: 29,05 g; W: 378,09 g, w tym cukry 140,38 g; Błonnik: 11,98 g Zawartość sodu: 5,45g Kaloryczność dla diety papkowatej: 2405 kcal; B: 82,11 g; T: 81,12 g, w tym Tł. nasycone: 26,05 g; W: 376,09 g, w tym cukry 141,38 g; Błonnik: 10,98 g Zawartość sodu: 5,44g Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2290 kcal; B: 76,13 g; T: 78,12 g, w tym Tł. nasycone: 26,14 g; W: 366,19 g, w tym cukry 140,38 g; Błonnik: 11,98 g Zawartość sodu: 4,88g Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2501 kcal; B: 90,13 g; T: 88,42 g, w tym Tł. nasycone: 32,17 g; W: 371,19 g, w tym cukry 149,38 g; Błonnik: 11,98 g Zawartość sodu: 5,84g</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 9.04.26 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g - Dżem niskosłodzony 30g - Banan 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Kasza manna na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g - Dżem niskosłodzony 30g - Banan 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Ser biały 100g - Dżem niskosłodzony 30g - Banan 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g - Masło orzechowe 30g (ORZECHY) - Gruszka 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana kukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 150g - Dżem niskosłodzony 30g - Banan 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Mus owocowy 100g	Serek wiejski 200g (MLEKO)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa gulaszowa 400g (m. wieprzowe, wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gotowany gulasz z ciecierzycy w sosie curry 160g (ciecierzyca, mąka, cebula, curry, marchewka, koncentrat pomidorowy, mleko, imbir, czosnek) (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Ziemniaki 300g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 300g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 300g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa gulaszowa 400g (m. wieprzowe, wywar mięsny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gotowany gulasz z ciecierzycy w sosie curry 160g (ciecierzyca, mąka, cebula, curry, marchewka, koncentrat pomidorowy, mleko, imbir, czosnek) (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Ziemniaki 300g - Surówka z marchewki 150g - Kompot b/c 250ml - Mandarynka 120g - Gorzka czekolada 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 300g - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet gotowany 180g - Ziemniaki 300g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2392 kcal; B: 95,71 g; T: 91,78 g, w tym Tł. nasycone: 37,06 g; W: 321,70 g, w tym cukry 172,37 g; Błonnik: 24,16 g Zawartość sodu:: 6,05g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2444 kcal; B: 96,66 g; T: 92,66 g, w tym Tł. nasycone: 36,07 g; W: 324,69 g, w tym cukry 170,22 g; Błonnik: 26,66 g Zawartość sodu:: 6,25g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2401 kcal; B: 95,88 g; T: 92,66 g, w tym Tł. nasycone: 36,07 g; W: 320,69 g, w tym cukry 170,47 g; Błonnik: 24,56 g Zawartość sodu:: 6,10g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2398 kcal; B: 95,88 g; T: 92,66 g, w tym Tł. nasycone: 36,07 g; W: 321,34 g, w tym cukry 171,47 g; Błonnik: 22,56 g Zawartość sodu:: 6,12g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2291 kcal; B: 92,69 g; T: 86,74 g, w tym Tł. nasycone: 32,07 g; W: 320,70 g, w tym cukry 172,37 g; Błonnik: 24,06 g Zawartość sodu:: 6,05g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2495 kcal; B: 103,61 g; T: 92,88 g, w tym Tł. nasycone: 39,1 g; W: 322,70 g, w tym cukry 172,37 g; Błonnik: 24,96 g Zawartość sodu:: 6,35g

Jadłospis PIOTRKÓW 10.04.25 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Kluki lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluki lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluki lane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluki lane z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluki lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluki lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 120g	Jabłko 120g	Gotowane jabłko 120g	Jabłko 120g Pestki dyni 10g	Sok owocowy 200ml	Jabłko 120g
OBIAŁ	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie koperkowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie koperkowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie koperkowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie koperkowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot b/c 250ml - Serek wiejski 200g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie koperkowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie koperkowym 200g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sznoka wiśniowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 2 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sznoka wiśniowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Marchewka 100g Hummus 30	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) Płatki migdałowe 10g	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) Płatki migdałowe 10g	Marchewka 100g Hummus 30g	Budyń śmietankowy b/c 200ml półpłynny (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) Płatki migdałowe 10g
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2607 kcal; B: 101,18 g; T: 79,40 g, w tym Tł. nasycone: 28,58 g; W: 343,88 g, w tym cukry 230,47 g; Błonnik: 26,42 g Zawartość sodu: 6,77g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2644 kcal; B: 102,68 g; T: 84,42 g, w tym Tł. nasycone: 26,52 g; W: 346,11 g, w tym cukry 208,11 g; Błonnik: 28,62 g, Zawartość sodu: 6,43Wymienniki węglowodanowe (WW): 31,8</p> <p>Kaloryczność dla diety lekkiej: 2558 kcal; B: 106,08 g; T: 79,40 g, w tym Tł. nasycone: 29,58 g; W: 333,41 g, w tym cukry 185,96 g; Błonnik: 24,42 g Zawartość sodu: 7,77g</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2548 kcal; B: 105,98 g; T: 79,3 g, w tym Tł. nasycone: 29,48 g; W: 332,41 g, w tym cukry 185,91 g; Błonnik: 24,32 g Zawartość sodu: 7,77g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem tłuszczu: 2450 kcal; B: 99,18 g; T: 69,44 g, w tym Tł. nasycone: 21,58 g; W: 339,87 g, w tym cukry 202,27 g; Błonnik: 25,66 g Zawartość sodu: 5,77g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2745 kcal; B: 106,92 g; T: 108,41 g, w tym Tł. nasycone: 32,1 g; W: 343,88 g, w tym cukry 199,47 g; Błonnik: 28,22 g Zawartość sodu: 7,27g</p>						