

## Jadłospis PIOTRKÓW 1.05.26 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Marchewki mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 120g	Gotowane jabłko 120g	Gotowane jabłko 120g	Jabłko 120g Pestki dyni 10g	Sok owocowy 200ml	Jabłko 120g
OBIAD	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - 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)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g  - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g Kompot b/c 250ml  - Wafle ryżowe wielozłaziste 30g	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 200g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szynka dębowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szynka dębowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szynka dębowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szynka dębowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szynka dębowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJKO) - Szynka dębowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSILEK NOCNY	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2567 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: 2708 mg

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: 2572 mg Wymienniki 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: 3108 mg

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: 3108 mg

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: 2308 mg

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2645 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: 2810 mg

## Jadłospis PIOTRKÓW 2.05.26 r. (sobota)

	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"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, koperek, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 5g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, koperek, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Pomidorki koktajlowe 105g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (<b>SELER</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, koperek, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane z m. razowej na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, koperek, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 5g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Schab kruchy 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z koperkiem 150g (ser twarogowy, koperek, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g	Mus owocowy 100g	Mandarynka 120g Gorzka czekolada 10g ( <b>MLEKO</b> )	Mus owocowy 100g	Mandarynka 120g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>))</li> <li>- Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza pęczak 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>))</li> <li>- Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jagłana 200g</li> <li>- Duet marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>))</li> <li>- Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jagłana 200g</li> <li>- Duet marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>))</li> <li>- Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza pęczak 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Serek wiejski 200g (<b>MLEKO</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>))</li> <li>- Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jagłana 200g</li> <li>- Duet marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>))</li> <li>- Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jagłana 200g</li> <li>- Duet marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta z groszku 80g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy)</li> <li>- Filet specjal 20g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Papryka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet specjal 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet specjal 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta z groszku 80g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy)</li> <li>- Filet specjal 20g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> <li>- Papryka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet specjal 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet specjal 80g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSILEK NOCNY	Marchewka 100g Hummus 30	Budyń śmietankowy b/c 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Płatki migdałowe 10g	Budyń śmietankowy b/c 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Płatki migdałowe 10g	Marchewka 100g Hummus 30g	Budyń śmietankowy b/c 200ml półpłynny ( <b>MLEKO</b> )	Budyń śmietankowy b/c 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Płatki migdałowe 10g
<p>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: 1564 mg</p> <p>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: 1616 mg, Wymienniki węglowodanowe (WW): 29</p> <p>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: 1564 mg</p> <p>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: 1564 mg</p> <p>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: 1564 mg</p> <p>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: 1564 mg</p>						

## Jadłospis PIOTRKÓW 3.05.26 r (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN,</li> <li>- Ogórek kiszony 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN,</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na wywarze 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN,</li> <li>- Gotowany burak 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN,</li> <li>- Ogórek kiszony 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany burak 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN,</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u>, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko smażone opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u>, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Cesański mix 150g (marchew, kalafior, brokuł)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u>, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Cesański mix 150g (marchew, kalafior, brokuł)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u>, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko smażone opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Zierówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Pieczywo chrupki pełnoziarniste 30g (GLUTEN)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u>, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Cesański mix 150g (marchew, kalafior, brokuł)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u>, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 250g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Cesański mix 150g (marchew, kalafior, brokuł)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka bez kości Podkomorzy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 40g (MLEKO)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka bez kości Podkomorzy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 40g (MLEKO)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka bez kości Podkomorzy 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSIŁEK NOCNY	Kisiel owocowy b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml -Wiórki kokosowe 10g	- Kisiel owocowy b/c półpłynny 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml

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: 2804 mg

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: 2804 mg 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: 2752 mg

Kaloryczność dla diety papkowatej: 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: 2712 mg

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: 2804 mg

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: 2884 mg

## Jadłospis PIOTRKÓW 4.05.26 r (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia_m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia_m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)
OBIAD	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u> , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u> , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u> , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u> , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 150g - Kompot b/c 250ml  - Kanapka z pieczywa razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u> , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u> , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia_m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka śledziowa 120g (śledzie, ogórek kiszony, jogurt naturalny, groszek zielony) (MLEKO) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120 g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia_m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka śledziowa 120g (śledzie, ogórek kiszony, jogurt naturalny, groszek zielony) (MLEKO) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g	Sok pomidorowy 200ml	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2435 kcal; B: 102,88 g; T: 94,56 g, w tym Tł. nasycone: 29,58 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 20,96 g, Zawartość sodu: 2472 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2552 kcal; B: 106,57 g; T: 95,19 g, w tym Tł. nasycone: 29,74 g; W: 327,13 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 21,8 g, Zawartość sodu: 2472 mg, Wymienniki węglowodanowe (WW): 31</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2474 kcal; B: 108,68 g; T: 99,46 g, w tym Tł. nasycone: 32,56 g; W: 293,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 20,56 g, Zawartość sodu: 2432 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2468 kcal; B: 108,68 g; T: 99,46 g, w tym Tł. nasycone: 32,56 g; W: 292,45 g, w tym cukry 147,36 g; Błonnik: 20,54 g, Zawartość sodu: 2432 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2370 kcal; B: 104,33 g; T: 93,44 g, w tym Tł. nasycone: 28,46 g; W: 293,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 20,51 g, Zawartość sodu: 2432 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2555 kcal; B: 113,94 g; T: 98,76 g, w tym Tł. nasycone: 32,44 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 21,03 g, Zawartość sodu: 2560 mg</p>						

## Jadłospis PIOTRKÓW 5.05.26 r (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka drobiowa luksusowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (seler, brokuł, marchewka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (seler, brokuł, marchewka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (seler, brokuł, marchewka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Ryż brązowy 200g</li> <li>- Surowka z kapusty włoskiej 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Banan 130g</li> <li>- Gorzka czekolada 10g (MLEKO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (seler, brokuł, marchewka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (seler, brokuł, marchewka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany burak 80g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ogórek kiszony 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany burak 80g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka szkolna 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSIŁEK NOCNY	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (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

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2375 kcal; B: 105,88 g; T: 94,66 g, w tym Tł. nasycone: 32,43 g; W: 325,55 g, w tym cukry 181,11 g; Błonnik: 24,56 g, Zawartość sodu: 2712 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2466 kcal; B: 104,82 g; T: 92,42 g, w tym Tł. nasycone: 30,23 g; W: 325,54 g, w tym cukry 180,11 g; Błonnik: 26,56 g, Zawartość sodu: 2712 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2364 kcal; B: 102,68 g; T: 96,46 g, w tym Tł. nasycone: 30,56 g; W: 291,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 25,56 g, Zawartość sodu: 2392 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 2314 kcal; B: 101,68 g; T: 92,41 g, w tym Tł. nasycone: 29,45 g; W: 290,25 g, w tym cukry 146,42 g; Błonnik: 26,56 g, Zawartość sodu 2392 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2395 kcal; B: 101,88 g; T: 92,46 g, w tym Tł. nasycone: 26,43 g; W: 322,55 g, w tym cukry 181,11 g; Błonnik: 24,56 g, Zawartość sodu: 2712 mg

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2550 kcal; B: 110,84 g; T: 98,54 g, w tym Tł. nasycone: 34,43 g; W: 321,55 g, w tym cukry 180,11 g; Błonnik: 25,56 g, Zawartość sodu: 2704 mg

## Jadłospis PIOTRKÓW 6.05.26 r (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na wywarze jarzynowym 300g (<b>SELER</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż brązowy na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmieńne na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ryż biały na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g	Jabłko 120g Masło orzechowe 10g ( <b>ORZECHY</b> )	Kisiel owocowy b/c 200ml półpłynny	Banan 120g
OBİAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Strogonow duszony 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, pieczarki, bulion, przyprawy, papryka (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza gryczana 200g</li> <li>- Surówka z selera 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Strogonow duszony 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, pieczarki, bulion, przyprawy, papryka (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza gryczana 200g</li> <li>- Surówka z selera 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Marchewka 100g</li> <li>- Hummus 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowane warzywa (marchew, seler, pietruszka) 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowane warzywa (marchew, seler, pietruszka) 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Kielbasa szynkowa Jana 80g (m. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSIŁEK NOCNY	Rogał maślany 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJKA</b> )	Rogał maślany 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJKA</b> )	- Budyń śmietankowy 200ml b/c ( <b>MLEKO</b> )	- Budyń śmietankowy 200ml b/c ( <b>MLEKO</b> ) - Płatki migdałowe 10g	- Budyń śmietankowy 200ml b/c półpłynny ( <b>MLEKO</b> )	Rogał maślany 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJKA</b> )
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2390 kcal; B: 79,33 g; T: 75,32 g, w tym Tł. nasycone: 31,05 g; W: 378,19 g, w tym cukry 153,38 g; Błonnik: 15,98 g Zawartość sodu: 2940 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2632 kcal; B: 107,50 g; T: 97,33 g, w tym Tł. nasycone: 35,04 g; W: 355,28 g, w tym cukry 219 g; Błonnik: 27,25 g, Zawartość sodu: 2572 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 33</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2407 kcal; B: 77,41 g; T: 75,46 g, w tym Tł. nasycone: 31,13 g; W: 348,17 g, w tym cukry 160,22 g; Błonnik: 16,02 g Zawartość sodu: 2992 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2377 kcal; B: 77,41 g; T: 75,46 g, w tym Tł. nasycone: 31,13 g; W: 346,17 g, w tym cukry 159,12 g; Błonnik: 16,14 g Zawartość sodu: 2992 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2397 kcal; B: 99,58 g; T: 76,15 g, w tym Tł. nasycone: 25,65 g; W: 343,17 g, w tym cukry 160,14 g; Błonnik: 17,28 g Zawartość sodu: 2992 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2620 kcal; B: 87,30 g; T: 81,45 g, w tym Tł. nasycone: 20,47 g; W: 353,02 g, w tym cukry 231,44 g; Błonnik: 19,78 g Zawartość sodu: 1652 mg</p>						

## Jadłospis PIOTRKÓW 7.05.26 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Filet zapiekany 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Filet zapiekany 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - 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) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Filet zapiekany 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 2 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Filet zapiekany 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Babka piaskowa 80g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)	Babka piaskowa 80g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)	Babka piaskowa 80g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)	Warzywa krojone 120g (marchewka, papryka, ogórek)	Sok marchewkowy 200ml	Babka piaskowa 80g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)
OBIAD	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g - Gruszka 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g - Gotowana gruszka 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g - Gotowana gruszka 150g - Kompot 250ml	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 300g - Gotowany brokuł 150g - Kompot b/c 250ml  Kisiel owocowy b/c 200ml Wiórki kokosowe 10g	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 300g - Gotowany brokuł 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 400g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g - Gotowana gruszka 150g  - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 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)
	Kisiel owocowy 200ml b/c ZPO	Kisiel owocowy 200ml b/c ZPO	Kisiel owocowy 200ml b/c ZPO	Kisiel owocowy 200ml b/c ZPO		Kisiel owocowy 200ml b/c ZPO

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2499 kcal; B: 93,51 g; T: 94,78 g, w tym tł. nasycone: 35,04 g; W: 322,61 g, w tym cukry 174,37 g; Błonnik: 23,51 g Zawartość sodu: 1880 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2465 kcal; B: 91,85 g; T: 100,46 g, w tym tł. nasycone: 28,10 g; W: 310,92 g, w tym cukry 169,02 g; Błonnik: 24,18 g, Zawartość sodu: 1940 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2553 kcal; B: 96,76 g; T: 96,36 g, w tym tł. nasycone: 24,38 g; W: 325,95 g, w tym cukry 179,91 g; Błonnik: 24,01 g Zawartość sodu: 2244 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 2493 kcal; B: 98,55 g; T: 92,62 g, w tym tł. nasycone: 22,38 g; W: 321,30 g, w tym cukry 176,91 g; Błonnik: 23,66 g Zawartość sodu: 1840 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2450 kcal; B: 93,76 g; T: 87,36 g, w tym tł. nasycone: 20,38 g; W: 324,95 g, w tym cukry 179,91 g; Błonnik: 24,01 g Zawartość sodu: 2244 mg

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2673 kcal; B: 103,76 g; T: 99,36 g, w tym tł. nasycone: 27,86 g; W: 327,94 g, w tym cukry 180,15 g; Błonnik: 24,418g Zawartość sodu: 2008 mg

**Jadłospis PIOTRKÓW 8.05.26 r. (piątek)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA PAPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na wywarze 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 80gN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>II ŚNIADANIE</b>	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)
<b>OBIAD</b>	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokoły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny smażony w bułce tartej 120g (f.miruny, jaja, m. <u>pszenna</u> , przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, kalafior) - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, kalafior) - Kompot 250ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokoły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny smażony w bułce tartej 120g (f.miruny, jaja, m. <u>pszenna</u> , przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot b/c 250ml  - Mus owocowo – warzywny 100g - Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, kalafior) - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, kalafior) - Kompot 250ml
<b>KOLACJA</b>	- 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)) - Papryka 120g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbójnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Marchewka mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Łopatka zbójnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (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)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbójnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbójnicka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	- 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)	- Jogurt naturalny 200g (MLEKO)	- Bułka kajzerka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)

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: 3228 mg  
 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: 3248 mg, 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: 3100 mg  
 Kaloryczność dla diety papkowatej: 2345 kcal; B: 101,75 g; T: 74,05 g, w tym Tł. nasycone: 24,88 g, w tym cukry 206,07 g; Błonnik: 24,9 g Zawartość sodu: 3100 mg  
 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: 2496 mg  
 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: 3852 mg

## Jadłospis PIOTRKÓW 9.05.26 r. (sobota)

	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"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 100g (MLEKO)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Banan 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 100g (MLEKO)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Banan 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 100g (MLEKO)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Banan 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 100g (MLEKO)</li> <li>- Mało orzechowe 30g (ORZECHY)</li> <li>- Jabłko 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany burak 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 150g (MLEKO)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Banan 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Herbatniki maślane 30g (GLUTEN)	Herbatniki maślane 30g (GLUTEN)	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe wieloziarniste 30g	Mus owocowy 100g	Herbatniki maślane 30g (GLUTEN)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brokuł, marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Surówka colesław 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER))</li> <li>- Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER))</li> <li>- Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brokuł, marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Makaron razowy 200g (GLUTEN)</li> <li>- Surówka colesław 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO)</li> <li>- Płatki migdałowe 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER))</li> <li>- Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER))</li> <li>- Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ogórek świeży 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 16,6g (MLEKO)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ogórek świeży 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Gotowane jajko 2 szt. (JAJKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
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: 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: 1864 mg  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: 1901 mg, Wymienniki węglowodanowe (WW): 28  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: 1888 mg  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: 1888 mg  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: 1888 mg  Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2527 kcal; B: 87,54 g; T: 96,68 g, w tym Tł. nasycone: 27,79 g; W: 328,71 g, w tym cukry 152,92 g; Błonnik: 20,45 g Zawartość sodu: 3120 mg</p>						

## Jadłospis PIOTRKÓW 10.05.26 r. (niedziela)

	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"> <li>- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN,</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN,</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Pomidorki koktajlowe 120g (Oddział DZIECIĘCY)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN,</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN,</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN,</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN,</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Gruszka 120g	Gotowana gruszka 120g	Gotowana gruszka 120g	Gruszka 120g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Mus owocowy 100g	Gruszka 120g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Kotlet drobiowy smażony w płatkach kukurydzianych 120g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z buraczków 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Kotlet drobiowy smażony w płatkach kukurydzianych 120g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z buraczków 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 250g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Gotowana marchewka 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Gotowana marchewka 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Papryka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
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: 2345 kcal; B: 102,47 g; T: 74,44 g; W: 322,87 g, w tym Tł. nasycone: 29,03 g; W: 322,87 g, w tym cukry 182,74 g; Błonnik: 20,22 g, Zawartość sodu: 2720 mg

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: 2820 mg, Wymienniki 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: 2520 mg

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: 2520 mg

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: 2720 mg

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: 2716 mg