

Jadłospis PIOTRKÓW 11.05.26 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
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 wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 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 wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 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 wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 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 wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g	- Mandarynka 120g - Masło orzechowe 10g (ORZECHY)	Sok owocowy 200ml	Mandarynka 120g
OBIAD	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Cesarski mix (marchew, kalafior, brokuł) 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Cesarski mix (marchew, kalafior, brokuł) 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot b/c 250ml Warzywa krojone 120g (marchewka, papryka, ogórek)	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Cesarski mix (marchew, kalafior, brokuł) 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Cesarski mix (marchew, kalafior, brokuł) 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paprykarz rybny 120g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paprykarz rybny 120g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 150g (MLEKO)
	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) ZPO	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) ZPO	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) ZPO	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) ZPO		Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) ZPO

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2432 kcal; B: 113,8 g; T: 85,24 g, w tym tł. nasycone: 32,62 g; W: 315,94 g, w tym cukry 172,62 g; Błonnik: 20,5 g, Zawartość sodu: 1644 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Kaloryczność dla diety ogólnej: 2210 kcal; B: 111,29 g; T: 76,79 g, w tym tł. nasycone: 37,01 g; W: 271,3 g, w tym cukry 189,95 g; Błonnik: 41,46 g, Zawartość sodu: 1596 mg, WW: 23

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

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

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

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: 1760 mg

Jadłospis PIOTRKÓW 12.05.26 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 (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g - Papryka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na wywarze jarzynowym 300g(SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g - Papryka 120 g - Herbata 1 torebka b/c	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 80g. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120 g - 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)
				Jogurt owocowy 150g (MLEKO) (ZPO)		
OBIAD	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Kotlet pożarski smażony 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA) - Ziemniaki 300g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER) - Kotlet pożarski smażony 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA) - Ziemniaki 300g - Surówka z selera 150g - Kompot b/c 250ml - Kisiel owocowy b/c 200ml - Wiórki kokosowe 10g	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka meksykańska z kurczakiem 120g (filet drobiowy, papryka, fasola, kukurydza, majonez (JAJA)) - Rzodkiewka 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 120 g (seler, marchewka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 120 g (seler, marchewka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka meksykańska z kurczakiem 120g (filet drobiowy, papryka, fasola, kukurydza, majonez (JAJA)) - Rzodkiewka 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 120 g (seler, marchewka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 120 g (seler, marchewka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSILEK NOCNY	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (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 chleba razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kisiel owocowy b/c 200ml półpłynny	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2469 kcal; B: 117,375 g; T: 85,48 g, w tym Tł. nasycone: 39,17 g; W: 319,09 g, w tym cukry 185,7 g; Błonnik: 26,1 g, Zawartość sodu: 2884 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Kaloryczność dla diety ogólnej: 2292 kcal; B: 115,2 g; T: 74,74 g, w tym Tł. nasycone: 40,09 g; W: 310,68 g, w tym cukry 169,46 g; Błonnik: 38,27 g, Zawartość sodu: 2708 mg, WW: 27

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 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: 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 13.05.26 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"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurtt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka <p>ZPO (cały oddział wędlna drobiowa na śniadanie 60g)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurtt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Marchewka mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurtt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurtt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sznoka drobiowa luksusowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurtt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Gruszka 120g	Gotowana gruszka 120g	Gotowana gruszka 120g	Gruszka 120g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Mus owocowy 90g	Gruszka 120g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) -Duszona potrawka drobiowa w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, bulion, marchew, brokuł, papryka, koncentrat pom. (SELER, GLUTEN)) - Ryz biały 200g - Surówka coesław 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa grysikowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) -Duszona potrawka drobiowa w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, bulion, marchew, brokuł, papryka, koncentrat pom. (SELER, GLUTEN)) - Ryz biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa grysikowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) -Duszona potrawka drobiowa w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, bulion, marchew, brokuł, papryka, koncentrat pom. (SELER, GLUTEN)) - Ryz biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) -Duszona potrawka drobiowa w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, bulion, marchew, brokuł, papryka, koncentrat pom. (SELER, GLUTEN)) - Ryz brązowy 200g - Surówka coesław 150g - Kompot b/c 250ml <p>- Maślanka naturalna 150g (MLEKO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa grysikowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) -Duszona potrawka drobiowa w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, bulion, marchew, brokuł, papryka, koncentrat pom. (SELER, GLUTEN)) - Ryz biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa grysikowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) -Duszona potrawka drobiowa w sosie warzywnym 2000g (m. drobiowe seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, bulion, marchew, brokuł, papryka, koncentrat pom. (SELER, GLUTEN)) - Ryz biały 200g - Gotowany burak 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) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - 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), - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - 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), - Gotowana cukinia 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) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Ogórek 120 g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - 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), - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - 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), - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Wafle ryżowe wielozłazniste 30g	Wafle ryżowe wielozłazniste 30g	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)

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

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

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

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

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

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

Jadłospis PIOTRKÓW 14.05.26 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO) - Papryka 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) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Kielbasa szynkowa Jana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 120g (marchew, seler, pietruszka) - 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) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Kielbasa szynkowa Jana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 120g (marchew, seler, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Kielbasa szynkowa Jana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 120g (marchew, seler, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Kielbasa szynkowa Jana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 120g (marchew, seler, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Drożdżówka z budyniem 80g (GLUTEN)	Drożdżówka z budyniem 80g (GLUTEN)	Galaretka owocowa 200ml	Banan 120g Nasiona słonecznika 10g	Galaretka owocowa półpłynna 200ml	Drożdżówka z budyniem 80g (GLUTEN)
OBIAD	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowy - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gotowane pierogi z serem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewka jogurtowa 50g (MLEKO) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Gotowane pierogi z serem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewka jogurtowa 50g (MLEKO) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Gotowane pierogi z serem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewka jogurtowa 50g (MLEKO) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowy - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka meksykańska gotowana w sosie pomidorowym z kaszą pęczek 350g (m. drobiowe, seler, koper, fasola, kukurydziany, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Surówka z marchewki 150g - Kompot b/c 250ml - Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN)	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Potrawka meksykańska gotowana w sosie pomidorowym z kaszą pęczek 350g (m. drobiowe, seler, koper, fasola, kukurydziany, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Gotowane pierogi z serem 400g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewka jogurtowa 50g (MLEKO) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka Cukier 1 saszetka
POSIŁEK 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)
	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2342 kcal; B: 79,39 g; T: 93,56 g, w tym tł. nasycone: 31,85 g; W: 305,1 g, w tym cukry 146,7 g; Błonnik: 20,03 g, Zawartość sodu: 2580 mg

Kaloryczność dla z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2174 kcal; B: 98,8 g; T: 77,39 g, w tym tł. nasycone: 32,9 g; W: 279,91 g, w tym cukry 149,04 g; Błonnik: 39,44 g, Zawartość sodu: 2412 mg, WW: 24

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 15.05.26 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki owsiane na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g. (MLEKO) - Dżem 30g - Jabłko 120 - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g. (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 120 - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Ser biały 100g. (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g. (MLEKO) - Masło orzechowe 30g (ORZECHY) - Jabłko 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki owsiane na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbójnicka 60g (JAJA, GLUTEN) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 150g. (MLEKO) - Dżem 30g - Jabłko 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml
OBIAD	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ryż, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny smażony w cieście naleśnikowym 120g (f.miruny, jaja, m. <u>pszenna</u> , przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ryż, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ryż, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ryż, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny smażony w cieście naleśnikowym 120g (f.miruny, jaja, m. <u>pszenna</u> , przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Serek wiejski 200g (MLEKO) - Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER,GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ryż, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 150g (jaja, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSILEK NOCNY	Marchewka 100g Hummus 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml	Marchewka 100g Hummus 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml	- Serek wiejski 200g (MLEKO)
	Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)	Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)	Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)	Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)	Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)	Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2356 kcal; B: 92,01 g; T: 94,65 g, w tym tł. nasycone: 28,45 g; W: 289,15 g, w tym cukry 146,92 g; Błonnik: 21,72 g, Zawartość sodu: 2804 mg 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 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: 2988 mg 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: 2988 mg 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: 2988 mg 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 16.05.26 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany bukiet 120g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany bukiet 120g (seler, marchew, pietruszka) - 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) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany bukiet 120g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany bukiet 120g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g Pestki dyni 10g	Sok owocowy 200ml	Banan 120g
OBIAD	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO) - Schab duszony w sosie własnym 160g - Schab duszony w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, pieczarki (GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO) - Schab duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO) - Schab duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO) - Schab duszony w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, pieczarki (GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Waffle ryżowe wielozłazniaste 30g	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO) - Schab duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO) - Schab duszony w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 80g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia z ziołami 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia z ziołami 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 80g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia z ziołami 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia z ziołami 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSILEK NOCNY	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)
	Budyń czekoladowy 200ml b/c (MLEKO) (ZPO)	Budyń czekoladowy 200ml b/c (MLEKO) (ZPO)	Budyń czekoladowy 200ml b/c (MLEKO) (ZPO)	Budyń czekoladowy 200ml b/c (MLEKO) (ZPO)	Budyń czekoladowy 200ml b/c (MLEKO) (ZPO)	Budyń czekoladowy 200ml b/c (MLEKO) (ZPO)
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2442 kcal; B: 93,51 g; T: 94,78 g, w tym tł. nasycone: 35,04 g; W: 320,71 g, w tym cukry 176,37 g; Błonnik: 23,51 g Zawartość sodu: 1880 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2495 kcal; B: 91,85 g; T: 100,46 g, w tym tł. nasycone: 28,10 g; W: 317,90 g, w tym cukry 184,01 g; Błonnik: 24,18 g, Zawartość sodu: 1940 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 29</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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: 2284 mg</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 17.05.26 r. (niedziela)

	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"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (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	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g - Słonecznik nasiona 10g	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seLER, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko smażone opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seLER, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Duet marchewka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seLER, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Duet marchewka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seLER, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko smażone opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot b/c 250ml - Jogurt naturalny 150g (MLEKO) - Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO) ZPO 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seLER, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Duet marchewka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seLER, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 250g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Duet marchewka 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) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany burak plastry z ziołami 120g - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany burak plastry z ziołami 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany burak plastry z ziołami 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) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany burak plastry z ziołami 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowany burak plastry z ziołami 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 20g (MLEKO) Roszponka 10g	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 20g (MLEKO) Roszponka 10g	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 20g (MLEKO) Roszponka 10g	Wafle ryżowe wieloziarniste 30g Serek śmietankowy 20g (MLEKO) Roszponka 10g	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 20g (MLEKO) Roszponka 10g
<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: 3024 mg</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: 2620 mg Wymienniki 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: 2944 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 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: 2904 mg</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: 2944 mg</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: 3024 mg</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 18.05.26 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Gotowany bukiet warzyw 120g (seler, pietruszka, marchewka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Gotowany bukiet warzyw 120g (seler, pietruszka, marchewka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Gotowany bukiet warzyw 120g (seler, pietruszka, marchewka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Gotowany bukiet warzyw 120g (seler, pietruszka, marchewka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)
	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO
OBİAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron razowy 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot b/c 250ml - Sok pomidorowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - 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) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, 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 	<ul style="list-style-type: none"> - 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) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	<ul style="list-style-type: none"> - Bułka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bułka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bułka kajzerka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bułka grahamka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki i (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Maślanka naturalna 150g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bułka kajzerka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2360 kcal; B: 104,88 g; T: 79,06 g, w tym Tł. nasycone: 29,41 g; W: 324,34 g, w tym cukry 191,80 g; Błonnik: 23,48g, Zawartość sodu: 2768 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2452 kcal; B: 106,91 g; T: 81,06 g, w tym Tł. nasycone: 26,41 g; W: 326,34 g, w tym cukry 191,80 g; Błonnik: 24,48g, Zawartość sodu: 2768 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2285 kcal; B: 106,88 g; T: 82,06 g, w tym Tł. nasycone: 27,41 g; W: 327,34 g, w tym cukry 193,70 g; Błonnik: 23,70g, Zawartość sodu: 2768 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 22752kcal; B: 105,78 g; T: 79,06 g, w tym Tł. nasycone: 25,41 g; W: 323,24 g, w tym cukry 188,70 g; Błonnik: 22,70g, Zawartość sodu: 2768 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2288 kcal; B: 108,95 g; T: 70,35 g, w tym Tł. nasycone: 24,53 g; W: 314,71 g, w tym cukry 190,94 g; Błonnik: 20,70 g, Zawartość sodu: 3160 mg

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2553 kcal; B: 117,22 g; T: 82,47 g, w tym Tł. nasycone: 31,7 g; W: 346,10 g, w tym cukry 197,24 g; Błonnik: 26,56 g, Zawartość sodu: 2998 mg

Jadłospis PIOTRKÓW 19.05.26 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIĄŁKOWA
ŚNIADANIE	-Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g(SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEM) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	- Bułka cynamonowa 80g (GLUTEN)	- Bułka cynamonowa 80g (GLUTEN)	Kisiel owocowy b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml Wiórki kokosowe 5g	Kisiel owocowy b/c 200ml płynny	- Bułka cynamonowa 80g (GLUTEN)
OBIAD	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot b/c 250ml - Gruszka 120g - Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 200g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana kukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana kukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana kukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa luksusowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana kukinia 120g - 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

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 20.05.26 r. (środa)

	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"> - Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120 g - Pomidorki koktajlowe 120g 9ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Filet zapiekany 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 120 g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 40g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Parówka 2 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 120g	Gotowane jabłko 120g	Gotowane jabłko 120g	Jabłko 120g Masło orzechowe 10g (ORZECHY)	Sok marchewkowo – bananowy 200 ml	Jabłko 120g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, brokuł) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, brokuł) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot b/c 250ml - Kanapka z masłem(20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami papryki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koperek (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, pietruszka) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, brokuł) - 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) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (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) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 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) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (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) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) Płatki migdałowe 10g	Budyń śmietankowy b/c 200ml półpłynny (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)
<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>						