

Jadłospis PIOTRKÓW 12.03.26 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. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	-Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 15g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	-Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	-Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	-Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 15g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 120g	Jabłko 120g	Galaretką owocową 200ml	Jabłko 120g Płatki migdałowe 10g	Galaretką owocową 200ml płynna	Jabłko 120g
OBIAD	- Zupa warzywna z soczewicą 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat., soczewica, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO))(SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO) - Gotowane pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Okrasa 50g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Gotowane pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Cesarski mix 150g (kalafior, brokuł, marchewka) - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Gotowane pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Cesarski mix 150g (kalafior, brokuł, marchewka) - Kompot 250ml	- Zupa warzywna z soczewicą 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat., soczewica, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO))(SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 300g - Surówka z buraczków 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) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g (kalafior, brokuł, marchewka) - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Gotowane pyzy z mięsem 400g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Cesarski mix 150g (kalafior, brokuł, marchewka) - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 120g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 120g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 80g, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Sałata 10g	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Sałata 10g	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Sałata 10g	Wafle ryżowe wielozłaziste 30g Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Sałata 10g	Mus owocowy 100g	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Sałata 10g
<p>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: 5,84g</p> <p>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 WW: 24</p> <p>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: 5,98g</p> <p>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: 5,98g</p> <p>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: 6,78g</p> <p>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: 6,76g</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 13.03.26 r. (piątek)

	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"> - 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) - Dżem 30g - Ser biały 100g (MLEKO) - Banan 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Płatki owsiane na mleku 300g (GLUTEN, MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Dżem 30g - Ser biały 100g (MLEKO) - Banan 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) - Dżem 30g - Ser biały 100g (MLEKO) - Banan 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) - Masło orzechowe 30g (ORZECHY) - Ser biały 100g (MLEKO) - Gruszka 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) - Szyunka szkolna 60g (SOJA, SO2, JAJA, SELER) - 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) - Dżem 30g - Ser biały 150g (MLEKO) - Banan 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza jęczmienna, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Smażony filet z mintaja panierowany w bułce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. <u>pszenna</u>, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza jęczmienna, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza jęczmienna, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza jęczmienna, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Smażony filet z mintaja panierowany w bułce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. <u>pszenna</u>, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Bułka grahamka z serkiem (20g), liściem sałaty, 3 plasterkami papryki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza jęczmienna, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z kaszą jęczmienną 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza jęczmienna, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 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) - Ser żółty 60g (MLEKO) - Sałatka warzywna 110g (ziemniaki, marchew, jajko, pietruszka, majonez, ogórek kiszony) (SELER, JAJKA) - Sałata 10g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka wiśniowa 60g (SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna bez majonezu 110g (ziemniaki, marchew, pietruszka, jajko, jogurt) (SELER, MLEKO, JAJKA) - Sałata 10g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szyunka wiśniowa 60g (SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna bez majonezu 110g (ziemniaki, marchew, pietruszka, jajko, jogurt) (SELER, MLEKO, JAJKA) - Sałata 10g - 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) - Ser żółty 60g (MLEKO) - Sałatka warzywna 110g (ziemniaki, marchew, jajko, pietruszka, majonez, ogórek kiszony) (SELER, JAJKA) - Sałata 10g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka wiśniowa 60g (SOJA, SO2, JAJA, SELER) - 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) - Szyunka wiśniowa 80g (SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna bez majonezu 110g (ziemniaki, marchew, pietruszka, jajko, jogurt) (SELER, MLEKO, JAJKA) - Sałata 10g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSILEK NOCNY	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2356 kcal; B: 92,01 g; T: 94,65 g; W: 289,15 g, w tym Tł. nasycone: 28,45 g; W: 289,15 g, w tym cukry 146,92 g; Błonnik: 21,72 g. Zawartość sodu: 6,77g</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: 6,43 Wymienniki węglowodanowe (WW): 33</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2427 kcal; B: 77,88 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: 7,47g</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2397 kcal; B: 77,88 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: 7,47g</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: 7,47g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2644 kcal; B: 92,40 g; T: 81,75 g, w tym Tł. nasycone: 20,62 g; W: 353,02 g, w tym cukry 231,44 g; Błonnik: 19,78 g Zawartość sodu: 4,13g</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 14.03.26 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"> - 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) - Paszтет pieczony 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Zacierki na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - 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) - Paszтет pieczony 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 120g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g Pestki dyni 10g	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Gulasz duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Gulasz w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Gulasz w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Gulasz duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z selera 150g - Kompot b/c 250ml - Maślanka 150g (MLEKO) - Sok marchewkowo – bananowy 200ml ZPO 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Gulasz w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Gulasz w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszena, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - 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) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka - Herata 1 torebka/Cukier 1 szetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Marchewka 100g Hummus 30g	- Maślanka 150g (MLEKO)	- Maślanka 150g (MLEKO)	Marchewka 100g Hummus 30g	- Maślanka 150g (MLEKO)	- Maślanka 200g (MLEKO)

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: 4,70g
 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: 4,85 g 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: 5,61g
 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: 4,60g
 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: 5,61g
 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: 5,75g

Jadłospis PIOTRKÓW 15.03.26 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 orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<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. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana cukinia 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. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Herbatniki maślane 30g (GLUTEN)	Herbatniki maślane 30g (GLUTEN)	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN)	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN)	Sok owocowy 200ml	Herbatniki maślane 30g (GLUTEN)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko opiekane smażone 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Surówka z czerwonej kapusty 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 tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 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 tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 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 opiekane smażone 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Jabłko 120g - Słonecznik nasiona 10g 	<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 tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 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 tymiankowym 250g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 100g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Szyńka delikatesowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 60g (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 z groszku 100g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Szyńka delikatesowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 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. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)
	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) ZPO

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2444 kcal; B: 101,65 g; T: 93,62 g, w tym Tł. nasycone: 24,67 g; W: 312,32 g, w tym cukry 182,22 g; Błonnik: 18,82 g, Zawartość sodu: 7,56 g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2476 kcal; B: 102,93 g; T: 94,96 g, w tym Tł. nasycone: 34,39 g; W: 296,38 g, w tym cukry 105,62 g; Błonnik: 21,80 g, Zawartość sodu: 6,55g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2488 kcal; B: 103,65 g; T: 94,62 g, w tym Tł. nasycone: 25,62 g; W: 311,32 g, w tym cukry 179,22 g; Błonnik: 19,04 g, Zawartość sodu: 7,36 g

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: 7,26 g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2368 kcal; B: 96,45 g; T: 87,32 g, w tym Tł. nasycone: 21,62 g; W: 306,32 g, w tym cukry 176,22 g; Błonnik: 19,04 g, Zawartość sodu: 7,26 g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2544 kcal; B: 106,65 g; T: 93,62 g, w tym Tł. nasycone: 26,67 g; W: 314,32 g, w tym cukry 182,22 g; Błonnik: 19,05 g, Zawartość sodu: 7,56 g

Jadłospis PIOTRKÓW 16.03.26 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PĄPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
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) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor bez skóry 120g - 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) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 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) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor bez skóry 120g - 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) - Szynka szkolna 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g Płatki migdała 5g	Sok pomidorowy 200ml	Banan 120g
OBIAŁ	<ul style="list-style-type: none"> - Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER)) - 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 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa grysikowa z zieminkami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, 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 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa grysikowa z zieminkami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, 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 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER)) - 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 - Sok pomidorowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa grysikowa z zieminkami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, 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 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa grysikowa z zieminkami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, 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 jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Ogórek 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 (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojoweolej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowany seler 120g - Marchewka mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - 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)) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Ogórek kiszony 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)) - Gotowany seler 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)) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 20g (MLEKO) Sałata 5g	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 20g (MLEKO) Sałata 5g	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 20g (MLEKO) Sałata 5g	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 20g (MLEKO) Sałata 5g	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 20g (MLEKO) Sałata 5g
<p>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: 6,92 g</p> <p>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: 6,92 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30</p> <p>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: 6,92 g</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowatej: 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: 6,92 g</p> <p>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: 7,9 g</p> <p>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: 10,04 g</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 17.03.26 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	-Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (JAJKA) - 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) - Kielbasa szynkowa Jana 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny i na wywarze jarzynowym 300g(SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (JAJKA) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Makaron pszenny mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 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) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 2 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	- Bułka słodka z kruszonką 80g (MLEKO)	- Bułka słodka z kruszonką 80g (MLEKO)	Kisiel owocowy b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml Wiórki kokosowe 5g	Kisiel owocowy b/c 200ml płynny	- Bułka słodka z kruszonką 80g (MLEKO)
OBIAD	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kotlet smażony pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ryż brązowy 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kotlet smażony pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ryż brązowy 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot b/c 250ml Marchewka 100g Hummus 30g	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- 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)) - Rzodkiewka 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka z bójnicka 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 105 g - Pomidorki koktajlowe 105 g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Sałata 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Łopatka z bójnicka 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120 g - 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)) - Rzodkiewka 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka z bójnicka 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka z bójnicka 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 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: 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: 6,78g

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 6,78g 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 5,98g

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 5,98g

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: 6,78g

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: 6,76g

Jadłospis PIOTRKÓW 18.03.26 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenne, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka gotowana extra 20g (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ogórek kiszony 120g <p style="text-align: center;">- Szynka gotowana extra 60g ,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) CAŁY ODDZIAŁ ZPO</p> <ul style="list-style-type: none"> - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka gotowana extra 20g (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ogórek kiszony bez skóry 120g <p style="text-align: center;">- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ser biały 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka gotowana extra 20g (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka gotowana extra 20g (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Szynka gotowana extra 40g (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ogórek kiszony bez skóry 120g <p style="text-align: center;">- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</p>
II ŚNIADANIE	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g	Sok pomidorowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Banan 120g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka coleslaw 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, 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 burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, 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 burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka coleslaw 150g - Kompot b/c 250ml <p style="text-align: center;">- Serek wiejski 200g (MLEKO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, 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 burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, 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 burak 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenne, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka pieczona 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor bez skóry 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor bez skóry 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSILEK NOCNY	<ul style="list-style-type: none"> - Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami papryki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami papryki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami papryki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kanapka z pieczywa razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami papryki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	Mus owocowy 90g	<ul style="list-style-type: none"> - Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami papryki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2380 kcal; B: 91,6 g; T: 84,21 g, w tym Tł. nasycone: 26,51 g; W: 314,62 g, w tym cukry 202,23g; Błonnik: 23,42 g, Zawartość sodu 7,01g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2405 kcal; B: 92,6 g; T: 84,21 g, w tym Tł. nasycone: 26,51 g; W: 316,62 g, w tym cukry 203,23g; Błonnik: 23,72 g, Zawartość sodu 7,01g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2333 kcal; B: 92,6 g; T: 81,11 g, w tym Tł. nasycone: 24,1 g; W: 316,22 g, w tym cukry 201,13g; Błonnik: 23,55 g, Zawartość sodu : 6,88g</p> <p>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 : 6,78g</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2780 kcal; B: 87,6 g; T: 79,99 g, w tym Tł. nasycone: 22,21 g; W: 314,62 g, w tym cukry 202,23g; Błonnik: 23,42 g, Zawartość sodu 7,01g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2430 kcal; B: 99,7 g; T: 87,1 g, w tym Tł. nasycone: 28,51 g; W: 31662 g, w tym cukry 205,4g; Błonnik: 23,71 g, Zawartość sodu 7,21g</p>						

Jadlospis PIOTRKÓW 19.03.26 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- 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) - Pasztet pieczony 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)
OBIAD	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowy - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Makaron razowy z serem białym 350g (GLUTEN, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (MLEKO) - Jabłko 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Makaron pszenny z serem białym 350g (GLUTEN, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (MLEKO) - Jabłko 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Makaron pszenny z serem białym 350g (GLUTEN, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (MLEKO) - Gotowane jabłko 150g - Kompot 250ml	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowy - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Makaron razowy z serem białym 350g (GLUTEN, MLEKO) - Polewa jogurtowa b/c 50g (MLEKO) - Jabłko 150g - Kompot b/c 250ml - Wafle ryżowe wielozłaziste 30g	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Gulasz warzywny z soczewicą w sosie pomidorowym z ryżem białym 350g (GLUTEN) - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Gulasz warzywny z soczewicą w sosie pomidorowym z ryżem białym 400g (GLUTEN) - Jabłko 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 60g, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 60g, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 60g, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 60g, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 60g, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 80g, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSILEK NOCNY	Budyń śmietankowy b/c 200ml	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 (MLEKO) półpłynny (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (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 6,18g
 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 6,18 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 : 6,08g
 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 : 6,08g
 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 6,08g
 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 : 6,40g

Jadłospis PIOTRKÓW 20.03.26 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szywna szkolna 60g (SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Mandarynka 130g Masło orzechowe 10g (ORZECHY)	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka 400g (bulion drobiowy, ryż, ziemniaki włoszczyzna, przyprawy, (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka 400g (bulion drobiowy, ryż, ziemniaki włoszczyzna, przyprawy, (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pieczarkowa z makaronem razowm 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot b/c 250ml - Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka 400g (bulion drobiowy, ryż, ziemniaki włoszczyzna, przyprawy, (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka 400g (bulion drobiowy, ryż, ziemniaki włoszczyzna, przyprawy, (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie ziołowym 200g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 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) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, , majonez, jogurt, szczypior, musztarda (JAJA, MLEKO, GORCZYCA)) - 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) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, , jogurt, szczypior, musztarda (JAJA, MLEKO, GORCZYCA)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, , jogurt, szczypior, musztarda (JAJA, MLEKO, GORCZYCA)) - Gotowana pietruszka 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) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, , majonez, jogurt, szczypior, musztarda (JAJA, MLEKO, GORCZYCA)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 150g (jaja, , jogurt, szczypior, musztarda (JAJA, MLEKO, GORCZYCA)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSILEK 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 200ml półpłynny	Kisiel owocowy b/c 200ml

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 6,78g
 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 : 6,78g 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 5,98g
 Kaloryczność dla diety papkowatej: 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 5,98g
 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 6,78g
 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 6,76g

Jadłospis PIOTRKÓW 21.03.26 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PĄPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	- 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) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (JAJKA) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Filet specjal 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Filet specjal 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (JAJKA) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Filet specjal 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 2 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Filet specjal 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - 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 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
OBIAD	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot b/c 250ml - Jabłko 1 szt. - Gorka czekolada 10g (MLEKO)	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - 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) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - 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) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK 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 pieczywa razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Sok pomidorowy 200ml	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)
<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 : 7,35g 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 6,43 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 7,47g 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 7,47g 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 7,47g 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 : 4,13g=</p>						