

**Jadłospis PIOTRKÓW 2.03.26 r. (poniedziałek)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA PAPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	- Kasza manna na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szyńka wiśniowa 30g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szyńka wiśniowa 30g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Szyńka wiśniowa 30g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szyńka wiśniowa 30g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szyńka wiśniowa 30g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szyńka wiśniowa 40g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) - Jajko 2 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>II ŚNIADANIE</b>	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g	Warzywa krojone 120g (marchewka, papryka, ogórek)	Sok owocowy 200ml	Mandarynka 120g
<b>OBIAD</b>	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN</b> )) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry, bulion, przyprawy ( <b>GLUTEN</b> )) - Kasza jęczmienna perłowa 200g ( <b>GLUTEN</b> ) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN</b> )) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry, bulion, przyprawy ( <b>GLUTEN</b> )) - Kasza jęczmienna perłowa 200g ( <b>GLUTEN</b> ) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN</b> )) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry, bulion, przyprawy ( <b>GLUTEN</b> )) - Kasza jęczmienna perłowa 200g ( <b>GLUTEN</b> ) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN</b> )) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry, bulion, przyprawy ( <b>GLUTEN</b> )) - Kasza jęczmienna perłowa 200g ( <b>GLUTEN</b> ) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot b/c 250ml  - Mandarynka 120g - Masło orzechowe 10g ( <b>ORZECHY</b> )	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN</b> )) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry, bulion, przyprawy ( <b>GLUTEN</b> )) - Kasza jęczmienna perłowa 200g ( <b>GLUTEN</b> ) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN</b> )) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry, bulion, przyprawy ( <b>GLUTEN</b> )) - Kasza jęczmienna perłowa 200g ( <b>GLUTEN</b> ) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
<b>KOLACJA</b>	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Paprykarz rybny 120g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy ( <b>RYBA, SELER, GLUTEN</b> )) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szyńka gotowana extra 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Szyńka gotowana extra 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Paprykarz rybny 120g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy ( <b>RYBA, SELER, GLUTEN</b> )) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szyńka gotowana extra 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szyńka gotowana extra 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>POSILEK NOCNY</b>	- Serek wiejski 150g ( <b>MLEKO</b> ) - Kanapka z chleba pszennego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) (ZPO)	- Serek wiejski 150g ( <b>MLEKO</b> ) - Kanapka z chleba pszennego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) (ZPO)	- Serek wiejski 150g ( <b>MLEKO</b> ) - Kanapka z chleba pszennego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) (ZPO)	- Serek wiejski 150g ( <b>MLEKO</b> ) - Kanapka z chleba pszennego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) (ZPO)	- Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	- Serek wiejski 150g ( <b>MLEKO</b> ) - Kanapka z chleba pszennego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) (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: 4,11g

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: 3,99g, 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: 3,91g

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

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

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

**Jadłospis PIOTRKÓW 3.03.26 r. (wtorek)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW</b>	<b>DIETA PAPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	- Zacierki na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 40g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Ser żółty 20g - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Pomidor 105g - Sałata 15g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na wywarze jarzynowym 300g( <b>SELER, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki z m. razowej na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 40g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Ser żółty 20g - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Zacierki na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ) Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> ) ( <b>ZPO</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )
<b>OBIAD</b>	- Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Kotlet pożarski smażony 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )) - Ziemniaki 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b> )) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b> )) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Kotlet pożarski smażony 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )) - Ziemniaki 300g - Surówka z buraczków 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 ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b> )) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b> )) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Sałatka gyros z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez ( <b>MLEKO, SOJA, JAJA</b> )) - Rzodkiewka 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 120g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży ( <b>MLEKO</b> )) - Rzodkiewka 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (, ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogonówka wiejska 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> )	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> )	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g) ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> )	- Kanapka z chleba razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> )	- Kisiel owocowy b/c 200ml półpłynny	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (40g) ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> )

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: 7,21g

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: 6,77g, 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: 6,88g

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

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

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

**Jadłospis PIOTRKÓW 4.03.26 r. (środa)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA PAPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Papryka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> <p><b>ZPO (cały oddział wędlina drobiowa na śniadanie 60g)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt(<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (<b>GLUTEN, SELER</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Papryka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt(<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Gruszka 120g	Gruszka 120g	Gotowana gruszka 120g	Gruszka 120g Gorzka czekolada 10g ( <b>MLEKO</b> )	Mus owocowy 90g	Maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )
<b>OBIAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER</b>))</li> <li>-Duszona potrawka drobiowa w sosie słodko - kwaśnym 160g (m. drobiowe seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, bulion (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Cesarski mix (marchew, brokuł, kalafior) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa grysikowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>-Duszona potrawka drobiowa w sosie słodko - kwaśnym 160g (m. drobiowe seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, bulion (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Cesarski mix (marchew, brokuł, kalafior) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa grysikowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>-Duszona potrawka drobiowa w sosie słodko - kwaśnym 160g (m. drobiowe seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, bulion (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Cesarski mix (marchew, brokuł, kalafior) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER</b>))</li> <li>-Duszona potrawka drobiowa w sosie słodko - kwaśnym 160g (m. drobiowe seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, bulion (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ryż brązowy 200g</li> <li>- Surówka z selera 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> </ul> <p>- Maślanka 150g (<b>MLEKO</b>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa grysikowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>-Duszona potrawka drobiowa w sosie słodko - kwaśnym 160g (m. drobiowe seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, bulion (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Cesarski mix (marchew, brokuł, kalafior) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa grysikowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>-Duszona potrawka drobiowa w sosie słodko - kwaśnym 200g (m. drobiowe seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, bulion (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Cesarski mix (marchew, brokuł, kalafior) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
<b>KOLACJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), - Ogórek kiszony 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), - Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), -Gotowany burak plastry z ziołami 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), - Ogórek kiszony 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), -Gotowany burak plastry z ziołami 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), - Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>POSILEK NOCNY</b>	Rogal maślany 80g ( <b>GLUTEN</b> )	Rogal maślany 80g ( <b>GLUTEN</b> )	Budyń śmietankowy b/c 200ml ( <b>MLEKO</b> )	Wafle ryżowe wielozłaziste 30g Budyń śmietankowy b/c 200ml ( <b>MLEKO</b> ) (ZPO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml póplłynny ( <b>MLEKO</b> )	Rogal maślany 80g ( <b>GLUTEN</b> )

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 5.03.26 r. (czwartek)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW</b>	<b>DIETA PAPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIALKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. lizozym (z jaj) (MLEKO) - Pomidor 105g - Sałata 15g - 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. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Kiełbasa szynkowa Jana 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Kiełbasa szynkowa Jana 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. lizozym (z jaj) (MLEKO) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Kiełbasa szynkowa Jana 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Kiełbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>II ŚNIADANIE</b>	Drożdżówka z budyniem 80g (GLUTEN)	Drożdżówka z budyniem 80g (GLUTEN)	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Drożdżówka z budyniem 80g (GLUTEN)
<b>OBIAD</b>	- Zalewajka 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewka jogurtowa 50g (MLEKO) - Surówka z marchewki 150g  - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewka jogurtowa 50g (MLEKO) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewka jogurtowa 50g (MLEKO) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zalewajka 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, 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  - Banan 120g - Nasiona słonecznika 10g	- 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)) - Pierogi z serem i szpinakiem 400g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewka jogurtowa 50g (MLEKO) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
<b>KOLACJA</b>	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka pieczona 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>POSILEK NOCNY</b>	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Roszponka 10g	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Roszponka 10g	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Roszponka 10g	Wafle ryżowe wielozłaziste 30g Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Roszponka 10g	Mus owocowy 100g	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Roszponka 10g

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: 6,45g

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: 6,03g, 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: 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 6.03.26 r. (piątek)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA PAPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	- Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLUTEN,MLEKO</b> ) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Ser biały 100g . ( <b>MLEKO</b> ) - Dżem 30g - Jabłko 120  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLUTEN,MLEKO</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Ser biały 100g . ( <b>MLEKO</b> ) - Dżem 30g - Jabłko 120  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g ( <b>SELER, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Ser biały 100g . ( <b>MLEKO</b> ) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Ser biały 100g . ( <b>MLEKO</b> ) - Masło orzechowe 30g ( <b>ORZECHY</b> ) - Jabłko 120 - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLUTEN,MLEKO</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Łopatka zbójnicka 60g ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLUTEN,MLEKO</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Ser biały 150g . ( <b>MLEKO</b> ) - Dżem 30g - Jabłko 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>II ŚNIADANIE</b>	Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ) (ZPO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> )
<b>OBIAD</b>	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g ( <b>SELER,GLUTEN, MLEKO</b> )) - Filet z miruny smażony w cieście naleśnikowym 120g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy ( <b>RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g ( <b>SELER,GLUTEN, MLEKO</b> )) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, , przyprawy ( <b>RYBA, MLEKO</b> )) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g ( <b>SELER,GLUTEN, MLEKO</b> )) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, , przyprawy ( <b>RYBA, MLEKO</b> )) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g ( <b>SELER,GLUTEN, MLEKO</b> )) - Filet z miruny smażony w cieście naleśnikowym 120g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy ( <b>RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml  -Jabłko 120g - Gorzka czekolada 10g ( <b>MLEKO</b> )	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g ( <b>SELER,GLUTEN, MLEKO</b> )) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, , przyprawy ( <b>RYBA, MLEKO</b> )) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g ( <b>SELER,GLUTEN, MLEKO</b> )) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, , przyprawy ( <b>RYBA, MLEKO</b> )) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml
<b>KOLACJA</b>	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, jogurt, szczypior ( <b>JAJA, MLEKO</b> )) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, jogurt, szczypior ( <b>JAJA, MLEKO</b> )) - Gotowane seler 105g - Pomidorki koktajlowe 105g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Sałata 15g - Herbata torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, jogurt, szczypior ( <b>JAJA, MLEKO</b> )) - Gotowane seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior ( <b>JAJA, MLEKO</b> )) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Jajko 2 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Gotowane seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 150g (jaja, jogurt, szczypior ( <b>JAJA, MLEKO</b> )) - Gotowane seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>POSILEK NOCNY</b>	Marchewka 100g Hummus 30g Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)	Kisiel owocowy b/c 200ml Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)	Kisiel owocowy b/c 200ml Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)	Marchewka 100g Hummus 30g Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)	Kisiel owocowy b/c 200ml Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)	Kisiel owocowy b/c 200ml Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2356 kcal; B: 92,01 g; T: 94,65 g; W: 289,15 g, w tym cukry 146,92 g; Błonnik: 21,72 g; Zawartość sodu: 7,01g  
 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 papkowatej: 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

### Jadłospis PIOTRKÓW 7.03.26 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Papryka 120g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Marchewka mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g Pestki dyni 10g	Sok owocowy 200ml	Mandarynka 120g
OBIAD	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszenka, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gotowany sos bolognese z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron razowy 150g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszenka, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gotowany sos bolognese z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszenka, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gotowany sos bolognese z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszenka, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gotowany sos bolognese z mięsem 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron razowy 150g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml  - Waffle ryżowe wielozłaziste 30g	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszenka, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gotowany sos bolognese z mięsem 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszenka, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gotowany sos bolognese z mięsem 250g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka meksykańska 120g (fasola czerwona, koncentrat, kukurydza, m. drobiowe, przyprawy) (MLEKO) - Pomidor 120g  - Herata 1 torebka/Cukier 1 szetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor bez skóry 120g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka meksykańska 120g (fasola czerwona, koncentrat, kukurydza, m. drobiowe, przyprawy) (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor bez skóry 120g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSILEK NOCNY	Maślanka 150 g (MLEKO) Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO) (ZPO)	Maślanka 150 g (MLEKO) Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO) (ZPO)	Maślanka 150 g (MLEKO) Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO) (ZPO)	Maślanka 150 g (MLEKO) Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO) (ZPO)	Maślanka 150 g (MLEKO)	-Maślanka 150 g (MLEKO) Budyń śmietankowy 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: 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; 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</p>						

## Jadłospis PIOTRKÓW 8.03.26 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"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Ogórek 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane z m. razowej na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Ogórek 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Herbatniki maślane 30g (GLUTEN)	Herbatniki maślane 30g (GLUTEN)	Galaretki owocowa 200ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gruszka 120g</li> <li>- Słonecznik nasiona 10g</li> </ul>	Galaretki owocowa 200ml płynna	Herbatniki maślane 30g (GLUTEN)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Kotlet drobiowy smażony w płatkach owsianych 140g (m. drobiowe, mąka pszenka, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Kotlet drobiowy smażony w płatkach owsianych 140g (m. drobiowe, mąka pszenka, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 250g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowany burak plastry z ziołami 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowany burak plastry z ziołami 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowany burak plastry z ziołami 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Jajko 2 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowany burak plastry z ziołami 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSILEK NOCNY	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml

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 9.03.26 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), - Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>), (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), - Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (<b>SELER</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), - Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), - Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), - Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paszтет pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), - Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Koktajl owocowy na maślanec (gruszka + maślanka ) 150g ( <b>MLEKO</b> )	Koktajl owocowy na maślanec (gruszka + maślanka ) 150g ( <b>MLEKO</b> )	Koktajl owocowy na maślanec (gruszka + maślanka ) 150g ( <b>MLEKO</b> )	Koktajl owocowy na maślanec (gruszka + maślanka ) 150g ( <b>MLEKO</b> )	Mus owocowy 90g	Koktajl owocowy na maślanec (gruszka + maślanka ) 150g ( <b>MLEKO</b> )
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Schab duszony w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, bulion, przyprawy, pieczarki(<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza gryczana 200g</li> <li>- Surówka z kiszzonego ogórka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Schab duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jaglana 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Schab duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jaglana 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Schab duszony w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, bulion, przyprawy, pieczarki(<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza gryczana 200g</li> <li>- Surówka z kiszzonego ogórka 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Warzywa krojone 120g (marchewka, papryka, ogórek)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Schab duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jaglana 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Schab duszony w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jaglana 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, <b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Ogórek kiszony 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet zapiekany 60g ( (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, <b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Ogórek kiszony 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet zapiekany 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka ( (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSIŁEK NOCNY	- Bułka kajzerka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami papryki (40g) ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> )	- Bułka kajzerka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> )	- Bułka kajzerka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> )	- Bułka grahamka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami papryki (40g) ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> )	Maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )	- Bułka kajzerka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> )
<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 10.03.26 r. (wtorek)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA PAPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIĄŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	-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) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, SELER) - Gotowana marchewka 105g - Sałata 15g - Ser żółty 20g (MLEKO) - Rzodkiewka 105g - 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 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Sałata 15g - 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 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (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) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - 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 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>II ŚNIADANIE</b>	- 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 półpłynny	- Bułka cynamonowa 80g (GLUTEN)
<b>OBIAD</b>	- Krupnik jęczmienny bez mąki 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny bez mąki 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	-- Krupnik jęczmienny bez mąki 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny bez mąki 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ryż brązowy 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot b/c 250ml  - Jabłko 120g - Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	- Krupnik jęczmienny bez mąki 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny bez mąki 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)  <u>Serek homogenizowany waniliowy (CAŁE ZPO) 150g (MLEKO)</u>	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 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 11.03.26 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"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120 g</li> <li>- Marchewka mini 120g 9ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120 g</li> <li>- Marchewka mini 120g 9ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Filet zapiekany 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ogórek 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 40g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Parówka 2 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	- Banan 120g	- Banan 120g	- Banan 120g	- Banan 120g - Masło orzechowe 10g (ORZECZY)	- Banan 120g	- Banan 120g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Kasza pęczak 200g (GLUTEN)</li> <li>- Surówka coleslaw 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, koperek (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, pietruszka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, koperek (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, pietruszka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Kasza pęczak 200g (GLUTEN)</li> <li>- Surówka coleslaw 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Kanapka z masłem(20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami papryki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, koperek (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, pietruszka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie koperkowym 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, koperek (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, pietruszka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sznoka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
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) Platki migdałowe 10g	Budyń śmietankowy b/c 200ml 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

