

Jadłospis PIOTRKÓW 21.04.26 r. (wtorek)

	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 owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany burak 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g(SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany burak 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. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowany burak 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	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot b/c 250ml <p style="margin-left: 20px;">Kisiel owocowy b/c 200ml Wiórki kokosowe 10g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 200g(m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Pomidorki koktajlowe 120 g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) -- Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) -- Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Rogal maślany 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJKA)	Rogal maślany 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJKA)	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe wieloziarniste 30g	Kisiel owocowy b/c 200ml półplenny	Rogal maślany 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJKA)

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

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

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

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

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

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2550 kcal; B: 110,84 g; T: 98,54 g, w tym tł. nasycone: 34,43 g; W: 321,55 g, w tym cukry 180,11 g; Błonnik: 25,56 g, Zawartość sodu: 2712 mg

Jadłospis PIOTRKÓW 22.04.26 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Marchewki mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (SELER , GLUTEN) - Pieczywo - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO , GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka pieczona 60g (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 120g	Jabłko 120g	Gotowane jabłko 120g	Jabłko 120g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Sok owocowy 200ml	Jabłko 120g
OBIAD	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 150g - Kompot b/c 250ml - Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- 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 bez skóry 120g - Herbata 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- 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	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- 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	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 120g (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2380 kcal; B: 91,6 g; T: 84,21 g, w tym Tł. nasycone: 26,51 g; W: 314,62 g, w tym cukry 202,23g; Błonnik: 23,42 g, Zawartość sodu: 2804 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2405 kcal; B: 92,6 g; T: 84,21 g, w tym Tł. nasycone: 26,51 g; W: 316,62 g, w tym cukry 203,23g; Błonnik: 23,72 g, Zawartość sodu: 2804 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2333 kcal; B: 92,6 g; T: 81,11 g, w tym Tł. nasycone: 24,1 g; W: 316,22 g, w tym cukry 201,13g; Błonnik: 23,55 g, Zawartość sodu: 2752 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 2313 kcal; B: 91,22 g; T: 81,61 g, w tym Tł. nasycone: 23,1 g; W: 319,28 g, w tym cukry 202,13g; Błonnik: 24,55 g, Zawartość sodu: 2712 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2780 kcal; B: 87,6 g; T: 79,99 g, w tym Tł. nasycone: 22,21 g; W: 314,62 g, w tym cukry 202,23g; Błonnik: 23,42 g, Zawartość sodu: 2804 mg

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2430 kcal; B: 99,7 g; T: 87,1 g, w tym Tł. nasycone: 28,51 g; W: 31662 g, w tym cukry 205,4g; Błonnik: 23,71 g, Zawartość sodu: 2884 mg

Jadłospis PIOTRKÓW 23.04.26 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIĄŁKOWA
ŚNIADANIE	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kiełbasa szynkowa Jana 40g (SOJA, , SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kiełbasa szynkowa Jana 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Kiełbasa szynkowa Jana 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kiełbasa szynkowa Jana 40g (SOJA, , SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kiełbasa szynkowa Jana 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kiełbasa szynkowa Jana 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Mus owocowy 100g	- Kanapka z chleba razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Mus owocowy 100g	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (40g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)
OBIAD	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gotowane pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN) - Polewa jogurtowa 50g (MLEKO) - Gruszka 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Gotowane pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN) - Polewa jogurtowa 50g (MLEKO) - Gruszka 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Gotowane pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN) - Polewa jogurtowa 50g (MLEKO) - Gotowana gruszka 150g - Kompot 250ml	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 300g - Gotowany brokuł 150g - Kompot b/c 250ml - Gruszka 120g - Masło orzechowe 10g (ORZECHY)	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 300g - Gotowany brokuł 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Gotowane pierogi z serem i szpinakiem 400g (GLUTEN) - Polewa jogurtowa 50g (MLEKO) - Gruszka 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (SELER, MLEKO) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (SELER, MLEKO) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (SELER, MLEKO) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (SELER, MLEKO) - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane warzywa (marchew, seler, pietruszka) 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (SELER, MLEKO) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	- Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	- Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	- Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	- Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	- Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	- Maślanka naturalna 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
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2352 kcal; B: 99,77 g; T: 78,48 g, w tym Tł. nasycone: 26,61 g; W: 324,26 g, w tym cukry 171,30 g; Błonnik: 24,76 g, Zawartość sodu: 2300 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2469 kcal; B: 103,46 g; T: 79,11 g, w tym Tł. nasycone: 26,77 g; W: 347,84 g, w tym cukry 171,30 g; Błonnik: 25,60 g, Zawartość sodu: 2300 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 32</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2489 kcal; B: 105,14 g; T: 74,57 g, w tym Tł. nasycone: 30,01 g; W: 364,38 g, w tym cukry 189,36 g; Błonnik: 18,09 g, Zawartość sodu: 2784 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2509 kcal; B: 106,14 g; T: 74,57 g, w tym Tł. nasycone: 28,01 g; W: 362,18 g, w tym cukry 189,36 g; Błonnik: 18,09 g, Zawartość sodu: 2784 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2387 kcal; B: 105,14 g; T: 69,37 g, w tym Tł. nasycone: 26,01 g; W: 364,38 g, w tym cukry 189,36 g; Błonnik: 18,09 g, Zawartość sodu: 2784 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2422 kcal; B: 105,77 g; T: 83,33 g, w tym Tł. nasycone: 28,40 g; W: 322,26 g, w tym cukry 169,30 g; Błonnik: 25,76 g, Zawartość sodu: 2300 mg</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 24.04.26 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 30gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - 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. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 30gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Szynka zapiekana 30gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany seler 120g - Marchewka mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka zapiekana 30gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany seler 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 zapiekana 30gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 30gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 30gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Mandarynka 130g	Mandarynka 130g	Mus owocowy 90g	Mandarynka 130g Pestki dyni 10g	Mus owocowy 90g	Mandarynka 130g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z mintaja smażony panierowany w bułce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszena, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 100g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 100g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z mintaja smażony panierowany w bułce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszena, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 100g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ryż, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 100g - Kompot 250ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER – - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER – - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (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. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER – - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (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. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 2 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER – - Pomidor bez skóry 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)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2530 kcal; B: 99,92 g; T: 83,34 g, w tym Tł. nasycone: 28,54 g; W: 322,51 g, w tym cukry 161,71 g; Błonnik: 21,71 g, Zawartość sodu: 2412 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2437 kcal; B: 97,28 g; T: 81,63 g, w tym Tł. nasycone: 26,60 g; W: 319,01 g, w tym cukry 165,49 g; Błonnik: 22,22 g, Zawartość sodu: 2460 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 30</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2489 kcal; B: 100,82 g; T: 86,34 g, w tym Tł. nasycone: 27,54 g; W: 318,51 g, w tym cukry 161,71 g; Błonnik: 21,71 g, Zawartość sodu: 2412 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2442 kcal; B: 98,82 g; T: 82,34 g, w tym Tł. nasycone: 24,54 g; W: 312,51 g, w tym cukry 163,12 g; Błonnik: 21,71 g, Zawartość sodu: 2412 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2389 kcal; B: 98,82 g; T: 81,34 g, w tym Tł. nasycone: 21,42 g; W: 318,51 g, w tym cukry 161,71 g; Błonnik: 21,71 g, Zawartość sodu: 2412 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2660 kcal; B: 106,42 g; T: 87,34 g, w tym Tł. nasycone: 21,54 g; W: 322,51 g, w tym cukry 161,71 g; Błonnik: 20,71 g, Zawartość sodu: 2412 mg</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 25.04.26 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	- Kluski lane na mleku 300g, GLUTEN - 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) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane z m. razowej na mleku 300g 300g (MLEKO, GLUTEN) - 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) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)
OBIAD	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) - Płatki migdałowe 10g	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - 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) - Pasta z czerwonej soczewicy 80g (soczewica, koncentrat, filet drobiowy, przyprawy) - Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek świeży 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z czerwonej soczewicy 80g (soczewica, koncentrat, filet drobiowy, przyprawy) - Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek świeży 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSILEK NOCNY	Marchewka 100g Hummus 30g	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)	Marchewka 100g Hummus 30g	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) płynny	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)
	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) ZPO	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) ZPO	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) ZPO	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) ZPO	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) ZPO	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) ZPO

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2390 kcal; B: 79,33 g; T: 75,32 g, w tym tł. nasycone: 31,05 g; W: 378,19 g, w tym cukry 153,38 g; Błonnik: 15,98 g Zawartość sodu: 2940 mg
 Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2632 kcal; B: 107,50 g; T: 97,33 g, w tym tł. nasycone: 35,04 g; W: 355,28 g, w tym cukry 219 g; Błonnik: 27,25 g, Zawartość sodu: 2572 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 33
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2407 kcal; B: 77,41 g; T: 75,46 g, w tym tł. nasycone: 31,13 g; W: 348,17 g, w tym cukry 160,22 g; Błonnik: 16,02 g Zawartość sodu: 2988 mg
 Kaloryczność dla diety papkowej: 2377 kcal; B: 77,41 g; T: 75,46 g, w tym tł. nasycone: 31,13 g; W: 346,17 g, w tym cukry 159,12 g; Błonnik: 16,14 g Zawartość sodu: 2988 mg
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2397 kcal; B: 99,58 g; T: 76,15 g, w tym tł. nasycone: 25,65 g; W: 343,17 g, w tym cukry 160,14 g; Błonnik: 17,28 g Zawartość sodu: 2988 mg
 Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2520 kcal; B: 87,30 g; T: 81,45 g, w tym tł. nasycone: 20,47 g; W: 353,02 g, w tym cukry 231,44 g; Błonnik: 19,78 g Zawartość sodu: 1652 mg

Jadłospis PIOTRKÓW 26.04.26 r. (niedziela)

	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"> - 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) - Ser biały 80g (MLEKO) - Dżem 30g - Banan 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (MLEKO) - Dżem 30g - Banan 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (MLEKO) - Dżem 30g - Banan 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 20g. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 120g (MLEKO) - Dżem 30g - Banan 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seLER, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy smażony w panierce 140g (m. drobiowe, jajko, nulką tartamąką pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER, JAJA)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kapusty pekińskiej 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)) - Kotlet drobiowy smażony w panierce 140g (m. drobiowe, jajko, nulką tartamąką pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER, JAJA)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot b/c 250ml - Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) 	<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. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (JAJA, MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Marchewka mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 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) - Szynka delikatesowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (JAJA, MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 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) - Szynka delikatesowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Sałata 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g 	<ul style="list-style-type: none"> - Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Sałata 10g

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2442 kcal; B: 93,51 g; T: 94,78 g, w tym Tł. nasycone: 35,04 g; W: 320,71 g, w tym cukry 176,37 g; Błonnik: 23,51 g Zawartość sodu: 1880 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2495 kcal; B: 91,85 g; T: 100,46 g, w tym Tł. nasycone: 28,10 g; W: 317,90 g, w tym cukry 184,01 g; Błonnik: 24,18 g, Zawartość sodu: 1940 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

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

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

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

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2673 kcal; B: 103,76 g; T: 99,36 g, w tym Tł. nasycone: 27,86 g; W: 327,94 g, w tym cukry 180,15 g; Błonnik: 24,418g Zawartość sodu: 2300 mg

Jadłospis PIOTRKÓW 27.04.26 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIĄŁKOWA
ŚNIADANIE	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szyńka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szyńka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szyńka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szyńka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szyńka gotowana extra 30g (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. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szyńka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Gruszka 120g	Gotowana gruszka 120g	Gotowana gruszka 120g	Gruszka 120g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Mus owocowy 100g	Gotowana gruszka 120g
OBIAD	- Zalewajka 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet drobiowy w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN) - Ryż brązowy 200g - Surówka coleslaw 150g - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Filet drobiowy w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, seler, pietruszka) - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Filet drobiowy w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, seler, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zalewajka 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet drobiowy w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN) - Ryż brązowy 200g - Surówka coleslaw 150g - Kompot b/c 250ml - Warzywa krojone 120g (marchewka, papryka, ogórek)	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Filet drobiowy w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, seler, pietruszka) - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Filet drobiowy w sosie z majerankiem 200g (m. drobiowe, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, seler, pietruszka) - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 120g (makrele, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 120g (makrele, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)
	Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO		Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2543 kcal; B: 98,08 g; T: 83,49 g, w tym Tł. nasycone: 31,22 g; W: 324,00 g, w tym cukry 172,56 g; Błonnik: 26,33 g, Zawartość sodu: 3448 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2583 kcal; B: 101,08 g; T: 83,49 g, w tym Tł. nasycone: 31,22 g; W: 318,00 g, w tym cukry 170,56 g; Błonnik: 27,33 g, Zawartość sodu: 3448 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 29</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2443 kcal; B: 100,08 g; T: 85,51 g, w tym Tł. nasycone: 28,22 g; W: 319,00 g, w tym cukry 170,56 g; Błonnik: 26,66 g, Zawartość sodu: 3448 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2463 kcal; B: 102,08 g; T: 85,51 g, w tym Tł. nasycone: 28,22 g; W: 319,00 g, w tym cukry 170,56 g; Błonnik: 26,76 g, Zawartość sodu: 3448 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2343 kcal; B: 96,11 g; T: 81,51 g, w tym Tł. nasycone: 24,22 g; W: 314,10 g, w tym cukry 170,56 g; Błonnik: 25,66 g, Zawartość sodu: 3448 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2623 kcal; B: 106,08 g; T: 87,49 g, w tym Tł. nasycone: 34,22 g; W: 328,00 g, w tym cukry 175,46 g; Błonnik: 27,73 g, Zawartość sodu: 3528 mg</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 28.04.26 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Zacięki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacięki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacięki na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacięki z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Zacięki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacięki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Muffina kakaowa 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Muffina kakaowa 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Sok marchewkowy 200ml	- Grahamka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Sok marchewkowy 200ml	Muffina kakaowa 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)
OBIAD	- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER)) - Potrawka wieprzowa w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowe ,marchew., mąka pszenna, bulion, pieczarki (SELER, GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka wieprzowa w sosie własnym 160g (m. wieprzowe ,marchew., mąka pszenna, bulion, pieczarki (SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka wieprzowa w sosie własnym 160g (m. wieprzowe ,marchew., mąka pszenna, bulion, pieczarki (SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER)) - Potrawka wieprzowa w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowe ,marchew., mąka pszenna, bulion, pieczarki (SELER, GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot b/c 250ml - Mandarynka 130g - Nasiona słonecznika 10g	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka wieprzowa w sosie własnym 160g (m. wieprzowe ,marchew., mąka pszenna, bulion, pieczarki (SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka wieprzowa w sosie własnym 200g (m. wieprzowe ,marchew., mąka pszenna, bulion, pieczarki (SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z ryżem i z kurczakiem 120g (ryż, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży, papryka (MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Marchewki mini 120g (DZIECI) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z ryżem i z kurczakiem 120g (ryż, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży, papryka (MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)
	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO
<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: 2768 mg</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: 2768 mg 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: 2768 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 22752kcal; B: 105,78 g; T: 79,06 g, w tym Tł. nasycone: 25,41 g; W: 323,24 g, w tym cukry 188,70 g; Błonnik: 22,70g, Zawartość sodu: 2768 mg</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: 3160 mg</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: 2840 mg</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 29.04.26 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 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) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - 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) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (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) - Szynka drobiowa 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g Masło orzechowe 10g (ORZECHY)	Galaretka owocowa półpłynna 200ml	Banan 120g
OBIAŁ	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kincenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kincenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kincenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ryż brązowy 200g - Surówka z kiszzonego ogórka 150g Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kincenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kincenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (JAJA, GLUTEN) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (JAJA, GLUTEN) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (JAJA, GLUTEN) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (JAJA, GLUTEN) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (JAJA, GLUTEN) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (JAJA, GLUTEN) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	- Bułka kajzerka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka kajzerka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka kajzerka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka graham z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)	- Bułka kajzerka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2428 kcal; B: 95,92 g; T: 89,34 g, w tym Tł. nasycone: 28,54 g; W: 322,51 g, w tym cukry 351,71 g; Błonnik: 26,91 g, Zawartość sodu: 1564 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2437 kcal; B: 99,38 g; T: 92,63 g, w tym Tł. nasycone: 29,60 g; W: 314,01 g, w tym cukry 155,49 g; Błonnik: 26,22 g, Zawartość sodu: 1616 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 29</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2372 kcal; B: 95,64 g; T: 82,14 g, w tym Tł. nasycone: 23,44 g; W: 351,90 g, w tym cukry 342,71 g; Błonnik: 21,91 g, Zawartość sodu: 1564 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety 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: 1564 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2317 kcal; B: 96,74 g; T: 79,08 g, w tym Tł. nasycone: 22,19 g; W: 309,23 g, w tym cukry 342,71 g; Błonnik: 22,91 g, Zawartość sodu: 1564 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2526 kcal; B: 105,43 g; T: 92,96 g, w tym Tł. nasycone: 29,44 g; W: 332,59 g, w tym cukry 357,71 g; Błonnik: 26,91 g, Zawartość sodu: 1760 mg</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 30.04.26 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA
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) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 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) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Kiełbasa szynkowa Jana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - 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) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Kiełbasa szynkowa Jana 20g (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 żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Kiełbasa szynkowa Jana 20g (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) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Kiełbasa szynkowa Jana 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Sok owocowy 200ml	Serek wiejski 200g (MLEKO)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa gulaszowa 400g (m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Potrawka drobiowa z warzywami w sosie curry z kaszą jęczmienną 350g m. drobiowe, curry, marchew, papryka, mleko, mąka (MLEKO, GLUTEN) - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka drobiowa z warzywami w sosie curry z kaszą jęczmienną 350g m. drobiowe, curry, marchew, papryka, mleko, mąka (MLEKO, GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, seler) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Potrawka drobiowa z warzywami w sosie curry z kaszą jęczmienną 350g m. drobiowe, curry, marchew, papryka, mleko, mąka (MLEKO, GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, seler) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa gulaszowa 400g (m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Potrawka drobiowa z warzywami w sosie curry z kaszą jęczmienną 350g m. drobiowe, curry, marchew, papryka, mleko, mąka (MLEKO, GLUTEN) - Surówka z selera 150g - Kompot b/c 250ml - Wafle ryżowe wielozłazmiste 30g 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka drobiowa z warzywami w sosie curry z kaszą jęczmienną 350g m. drobiowe, curry, marchew, papryka, mleko, mąka (MLEKO, GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, seler) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka drobiowa z warzywami w sosie curry z kaszą jęczmienną 400g m. drobiowe, curry, marchew, papryka, mleko, mąka (MLEKO, GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, seler) - Kompot 250ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paprykarz rybny 120g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 150g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 150g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 150g - 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 120g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 150g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 150g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 150g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	- Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO)	- Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO)	- Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO)	- Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO) - Płatki migdałowe 10g	- Budyń śmietankowy półpłynny 200ml b/c (MLEKO)	- Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2499 kcal; B: 107,84 g; T: 83,39 g, w tym tł. nasycone: 24,74 g; W: 331,41 g, w tym cukry 131,46 g; Błonnik: 27,55 g Zawartość sodu: 1596 mg
 Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2282 kcal; B: 115,81 g; T: 72,84 g, w tym tł. nasycone: 30,75 g; W: 303,74 g, w tym cukry 176,86 g; Błonnik: 27,90 g, Zawartość sodu: 2572 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 27,6
 Kaloryczność dla diety lekkiej: 2432 kcal; B: 104,46 g; T: 78,89 g, w tym tł. nasycone: 19,04 g; W: 327,07 g, w tym cukry 128,80 g; Błonnik: 26,44 g Zawartość sodu: 1332 mg
 Kaloryczność dla diety papkowej: 2494 kcal; B: 108,18 g; T: 74,94 g, w tym tł. nasycone: 21,95 g; W: 333,51 g, w tym cukry 138,12 g; Błonnik: 27,55 g Zawartość sodu: 1476 mg
 Kaloryczność dla diety z ograniczeniem tłuszczu: 2457 kcal; B: 10,14 g; T: 75,36 g, w tym tł. nasycone: 19,21 g; W: 331,53 g, w tym cukry 131,46 g; Błonnik: 31,39 g Zawartość sodu: 1516 mg
 Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2517 kcal; B: 115,76 g; T: 83,95 g, w tym tł. nasycone: 24,74 g; W: 331,53 g, w tym cukry 131,46 g; Błonnik: 27,55 g Zawartość sodu: 1596 mg