

Jadłospis PIOTRKÓW 21.05.26 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	DIETA PAKOWATA	DIETA BOGATOBIĄŁKOWA
ŚNIADANIE	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmieńne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - 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) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Babka piaskowa 80g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)	Babka piaskowa 80g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)	Babka piaskowa 80g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)	- Warzywa krojone 10g (marchewka, papryka, ogórek) - Hummus 30g	Sok marchewkowy 200ml	Babka piaskowa 80g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)
OBIAD	- Zupa warzywna z soczewicą 400g (wywar drobiowy - warzywny, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (MLEKO) - Gruszka 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (MLEKO) - Gotowana gruszka 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (MLEKO) - Gotowana gruszka 150g - Kompot 250ml	- Zupa warzywna z soczewicą 400g (wywar drobiowy - warzywny, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet gotowany 120g - Ziemniaki 300g - Gotowany brokuł 150g - Kompot b/c 250ml Kisiel owocowy b/c 200ml Wiórki kokosowe 10g	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Filet gotowany 120g - Ziemniaki 300g - Gotowany brokuł 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Knedle z owocami 400g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 70g (MLEKO) - Gotowana gruszka 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka z bójnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Łopatka z bójnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka z bójnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka z bójnicka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)
	Kisiel owocowy 200ml b/c ZPO	Kisiel owocowy 200ml b/c ZPO	Kisiel owocowy 200ml b/c ZPO	Kisiel owocowy 200ml b/c ZPO		Kisiel owocowy 200ml b/c ZPO

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

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

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

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

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

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

Jadłospis PIOTRKÓW 22.05.26 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Marchewka mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na wywarze 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Sznka szkolna 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Sznka szkolna 20gN, SO2, JAJA, SELER) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 120g	Gotowane jabłko 120g	Gotowane jabłko 120g	Jabłko 120g Pestki dyni 10g	Sok owocowy 200ml	Gotowane jabłko 120g
OBIAD	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny smażony w bulce tartej 120g (f.miruny, jaja, m. <u>pszenna</u> , przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g (marchewka, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g (marchewka, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny smażony w bulce tartej 120g (f.miruny, jaja, m. <u>pszenna</u> , przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Serek wiejski 200g (MLEKO) - Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO) ZPO	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g (marchewka, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g (marchewka, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sznka z liścia 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Sznka z liścia 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Sznka z liścia 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sznka z liścia 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Sznka z liścia 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Sznka z liścia 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 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)	- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	- Bułka kajzerka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2340 kcal; B: 100,92 g; T: 76,44 g, w tym Tł. nasycone: 27,11 g; W: 332,05 g, w tym cukry 204,01 g; Błonnik: 21,10 g Zawartość sodu: 3228 mg
 Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2350 kcal; B: 104,0 g; T: 78,94 g, w tym Tł. nasycone: 28,10 g; W: 293,82 g, w tym cukry 144,54 g; Błonnik: 22,83 g, Zawartość sodu: 3248 mg, Wymienniki węglowodanowe (WW): 27
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2338 kcal; B: 101,75 g; T: 73,05 g, w tym Tł. nasycone: 24,38 g; W: 339,89 g, w tym cukry 208,07 g; Błonnik: 24,7 g Zawartość sodu: 3100 mg
 Kaloryczność dla diety papkowatej: 2345 kcal; B: 101,75 g; T: 74,05 g, w tym Tł. nasycone: 24,88 g; W: 342,79 g, w tym cukry 206,07 g; Błonnik: 24,9 g Zawartość sodu: 3100 mg
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2239 kcal; B: 99,55 g; T: 65,94 g, w tym Tł. nasycone: 18,59 g; W: 331,40 g, w tym cukry 201,58 g; Błonnik: 21,79 g Zawartość sodu: 2496 mg
 Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2508 kcal; B: 115,08 g; T: 84,17 g, w tym Tł. nasycone: 31,39 g; W: 344,75 g, w tym cukry 211,33 g; Błonnik: 26,16 g Zawartość sodu: 3852 mg

Jadłospis PIOTRKÓW 23.05.26 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZAIL DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	-Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Gotowany seler 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) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 150g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Arbuz 120g	Arbuz 120g	Arbuz 120g	Arbuz 120g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Mus owocowy 100g	Arbuz 120g
OBIAD	- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brokuł , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Gołąbki bez zawijania gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kincenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kncenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kncenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brokuł , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Gołąbki bez zawijania gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kincenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z selera 150g - Kompot b/c 250ml - Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO) - Płatki migdałowe 10g	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kncenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kncenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Salata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 16,6g (MLEKO) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Salata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 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	Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2368 kcal; B: 74,61 g; T: 89,53 g, w tym tł. nasycone: 26,75 g; W: 323,95 g, w tym cukry 151,66 g; Błonnik: 19,96 g Zawartość sodu: 1864 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2312 kcal; B: 78,39 g; T: 91,53 g, w tym tł. nasycone: 26,89 g; W: 303,35 g, w tym cukry 83,90 g; Błonnik: 20,91 g, Zawartość sodu: 1901 mg, Wymienniki węglowodanowe (WW): 28</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2277 kcal; B: 69,89 g; T: 89,53 g, w tym tł. nasycone: 26,75 g; W: 321,27 g, w tym cukry 151,66 g; Błonnik: 18,99 g Zawartość sodu: 1888 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety pakowanej: 2267 kcal; B: 69,89 g; T: 89,58 g, w tym tł. nasycone: 26,75 g; W: 319,27 g, w tym cukry 151,66 g; Błonnik: 18,79 g Zawartość sodu: 1888 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2143 kcal; B: 69,89 g; T: 71,22 g, w tym tł. nasycone: 19,2 g; W: 318,24 g, w tym cukry 151,66 g; Błonnik: 19,12 g Zawartość sodu: 1888 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2527 kcal; B: 87,54 g; T: 96,68 g, w tym tł. nasycone: 27,79 g; W: 328,71 g, w tym cukry 152,92 g; Błonnik: 20,45 g Zawartość sodu: 3120 mg</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 24.05.26 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Banan 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Banan 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Banan 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Mało orzechowe 30g (ORZECZY) - Banan 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana kukiniaz 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 150g (MLEKO) - Dżem 30g - Banan 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 150g (MLEKO) Herbatniki maślane 30g (GLUTEN, MLEKO) ZPO 	<ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 150g (MLEKO) Herbatniki maślane 30g (GLUTEN, MLEKO) ZPO 	<ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 150g (MLEKO) Herbatniki maślane 30g (GLUTEN, MLEKO) ZPO 	<ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 150g (MLEKO) Herbatniki maślane 30g (GLUTEN, MLEKO) ZPO 	<ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 150g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> Jogurt naturalny 150g (MLEKO) Herbatniki maślane 30g (GLUTEN, MLEKO) ZPO
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 płatkach kukurydzianych 120g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kapusty włoskiej 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 płatkach kukurydzianych 120g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot b/c 250ml - Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<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, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka warzywna bez majonezu 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - 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) - Sałatka warzywna bez majonezu 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - 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) - Sałatka warzywna bez majonezu 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 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 	<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) - Sałatka warzywna bez majonezu 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - 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) - Sałatka warzywna bez majonezu 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - 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: 2345 kcal; B: 102,47 g; T: 74,44 g, w tym Tł. nasycone: 29,03 g; W: 322,87 g, w tym cukry 182,74 g; Błonnik: 20,22 g, Zawartość sodu: 2720 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2406 kcal; B: 121,00 g; T: 81,91 g, w tym Tł. nasycone: 32,58 g; W: 306,56 g, w tym cukry 137,66 g; Błonnik: 30,19 g, Zawartość sodu: 2820 mg, Wymienniki węglowodanowe (WW): 28

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2299 kcal; B: 99,29 g; T: 70,46 g, w tym Tł. nasycone: 26,10 g; W: 323,87 g, w tym cukry 183,44 g; Błonnik: 20,23 g, Zawartość sodu: 2520 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 2291 kcal; B: 99,29 g; T: 70,66 g, w tym Tł. nasycone: 26,10 g; W: 322,87 g, w tym cukry 183,44 g; Błonnik: 20,45 g, Zawartość sodu: 2520 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2225 kcal; B: 99,21 g; T: 62,24 g, w tym Tł. nasycone: 20,81 g; W: 323,43 g, w tym cukry 182,74 g; Błonnik: 20,22 g, Zawartość sodu: 2720 mg

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2366 kcal; B: 115,65 g; T: 81,02 g, w tym Tł. nasycone: 232,95 g; W: 325,33 g, w tym cukry 184,82 g; Błonnik: 20,41 g, Zawartość sodu: 2716 mg

Jadłospis PIOTRKÓW 25.05.26 r (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Szyńska gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Szyńska gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Szyńska gotowana extra 30g (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) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Szyńska gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Szyńska gotowana extra 30g (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) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Szyńska gotowana extra 30g (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)	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO) Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)
OBIAD	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u> , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u> , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u> , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u> , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Surówka z buraczków 150g - Kompot b/c 250ml - Gruszka 120g - Nasiona słonecznika 10g	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u> , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u> , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka drobiowa duszona w sosie warzywnym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, fasola, brukselka, brokuł) marchewka(SELER, GLUTEN) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 60g (MLEKO) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 60g (MLEKO) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Roszponka 10g

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2435 kcal; B: 102,88 g; T: 94,56 g, w tym Tł. nasycone: 29,58 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 20,96 g, Zawartość sodu: 2472 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2552 kcal; B: 106,57 g; T: 95,19 g, w tym Tł. nasycone: 29,74 g; W: 327,13 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 21,8 g, Zawartość sodu: 2472 mg, Wymienniki węglowodanowe (WW): 31

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2474 kcal; B: 108,68 g; T: 99,46 g, w tym Tł. nasycone: 32,56 g; W: 293,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 20,56 g, Zawartość sodu: 2432 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 2468 kcal; B: 108,68 g; T: 99,46 g, w tym Tł. nasycone: 32,56 g; W: 292,45 g, w tym cukry 147,36 g; Błonnik: 20,54 g, Zawartość sodu: 2432 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2370 kcal; B: 104,33 g; T: 93,44 g, w tym Tł. nasycone: 28,46 g; W: 293,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 20,51 g, Zawartość sodu: 2432 mg

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2555 kcal; B: 113,94 g; T: 98,76 g, w tym Tł. nasycone: 32,44 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 21,03 g, Zawartość sodu: 2560 mg

Jadłospis PIOTRKÓW 26.05.26 r (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa luksusowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa luksusowa 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"> - Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka drobiowa luksusowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 120g (marchew, seler) - 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) - Szyńka drobiowa luksusowa 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"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa luksusowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 120g (marchew, seler) - 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) - Szyńka drobiowa luksusowa 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
II ŚNIADANIE	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Mizeria 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Duet marchewka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Duet marchewka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Mizeria 150g - Kompot b/c 250ml - Pieczywo chrupki pełnoziarniste 30g (GLUTEN) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Duet marchewka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Duet marchewka 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rządkiwka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 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) - Szyńka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rządkiwka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka szkolna 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSILEK NOCNY	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)
	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO) ZPO		Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO) ZPO

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

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

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

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

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

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

Jadłospis PIOTRKÓW 27.05.26 r (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Rzodkiewka tarta 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Gruszka 120g	Gotowana gruszka 120g	Gotowana gruszka 120g	Gruszka 120g Masło orzechowe 10g (ORZECHY)	Kisiel owocowy b/c 200ml półpłynny	Gotowana gruszka 120g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Strogonow duszony 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, pieczarki, bulion, przyprawy, papryka (GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Strogonow duszony 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, pieczarki, bulion, przyprawy, papryka (GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Marchewka 100g - Hummus 30g 	<ul style="list-style-type: none"> - Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Gulasz wieprzowy gotowany w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Rogal maślany 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJKA)	Rogal maślany 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJKA)	- Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO)	- Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO) - Płatki migdałowe 10g	- Budyń śmietankowy 200ml b/c półpłynny (MLEKO)	- Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO)

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: 2992 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: 2992 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: 2992 mg

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2620 kcal; B: 87,30 g; T: 81,45 g, w tym tł. nasycone: 20,47 g; W: 353,02 g, w tym cukry 231,44 g; Błonnik: 19,78 g Zawartość sodu: 1652 mg

Jadłospis PIOTRKÓW 28.05.26 r. (czwartek)

	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) - Filet zapiekany 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - 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 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - 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) - Filet zapiekany 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - 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) - Filet zapiekany 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Drożdżówka z budyniem 80g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)	Drożdżówka z budyniem 80g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)	Mus owocowo - warzywny 100g,	Mus owocowo - warzywny 100g Pestki dyni 10g	Mus owocowo - warzywny 100g,	Drożdżówka z budyniem 80g (MLEKO, JAJA, GLUTEN)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z kaszą jęczmienną 400g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Duszona potrawka meksykańska w sosie pomidorowo – warzywnym z mięsem mielonym 160g (m. wieprzowe, przyprawy, bulion mąka, koncentrat, papryka, cukinia, fasola, kukurydza) (MLEKO, GLUTEN) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z kaszą jęczmienną 400g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Duszona potrawka meksykańska w sosie pomidorowo – warzywnym z mięsem mielonym 160g (m. wieprzowe, przyprawy, bulion mąka, koncentrat, papryka, cukinia, kukurydza) (MLEKO, GLUTEN) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z kaszą jęczmienną 400g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Duszona potrawka meksykańska w sosie pomidorowo – warzywnym z mięsem mielonym 160g (m. wieprzowe, przyprawy, bulion mąka, koncentrat, papryka, cukinia, kukurydza) (MLEKO, GLUTEN) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z kaszą jęczmienną 400g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Duszona potrawka meksykańska w sosie pomidorowo – warzywnym z mięsem mielonym 160g (m. wieprzowe, przyprawy, bulion mąka, koncentrat, papryka, cukinia, fasola, kukurydza) (MLEKO, GLUTEN) - Makaron razowy 200g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 150g - Kompot b/c 250ml Kisiel owocowy b/c 200ml Wiórki kokosowe 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z kaszą jęczmienną 400g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Duszona potrawka meksykańska w sosie pomidorowo – warzywnym z mięsem mielonym 160g (m. wieprzowe, przyprawy, bulion mąka, koncentrat, papryka, cukinia, kukurydza) (MLEKO, GLUTEN) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z kaszą jęczmienną 400g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Duszona potrawka meksykańska w sosie pomidorowo – warzywnym z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, przyprawy, bulion mąka, koncentrat, papryka, cukinia, kukurydza) (GLUTEN) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet (marchew, seler, pietruszka) 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet (marchew, seler, 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) - Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet (marchew, seler, pietruszka) 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet (marchew, seler, pietruszka) 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 owocowy 150g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)
	Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO		Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO

Kaloryczność dla diety ogólnej: 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

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

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

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

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

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

Jadłospis PIOTRKÓW 29.05.26 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szynka dębowa 30g (MLEKO, SOJA, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szynka dębowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Rzodkiewka tarta 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szynka dębowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szynka dębowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Szynka dębowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJKO) - Szynka dębowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)
				Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO		
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka coleslaw 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka z ryżem brązowym 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka coleslaw 150g - Kompot b/c 250ml - Sok pomidorowy 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, ryż (SELER)) - Filet z miruny gotowany w sosie ziołowym 200g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - 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) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, Papyryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - 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) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - 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) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Papyryka 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - 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) - Paszтет pieczony 150g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	<ul style="list-style-type: none"> - Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kanapka z chleba razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kisiel owocowy b/c 200ml półpłynny 	<ul style="list-style-type: none"> - Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2567 kcal; B: 101,18 g; T: 79,40 g, w tym Tł. nasycone: 28,58 g; W: 343,88 g, w tym cukry 230,47 g; Błonnik: 26,42 g Zawartość sodu: 2708 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2644 kcal; B: 102,68 g; T: 84,42 g, w tym Tł. nasycone: 26,52 g; W: 346,11 g, w tym cukry 208,11 g; Błonnik: 28,62 g, Zawartość sodu: 2572 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 31,8

Kaloryczność dla diety lekkiej: 2558 kcal; B: 106,08 g; T: 79,40 g, w tym Tł. nasycone: 29,58 g; W: 333,41 g, w tym cukry 185,96 g; Błonnik: 24,42 g Zawartość sodu: 3108 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 2548 kcal; B: 105,98 g; T: 79,3 g, w tym Tł. nasycone: 29,48 g; W: 332,41 g, w tym cukry 185,91 g; Błonnik: 24,32 g Zawartość sodu: 3108 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem tłuszczu: 2450 kcal; B: 99,18 g; T: 69,44 g, w tym Tł. nasycone: 21,58 g; W: 339,87 g, w tym cukry 202,27 g; Błonnik: 25,66 g Zawartość sodu: 2308 mg

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2645 kcal; B: 106,92 g; T: 108,41 g, w tym Tł. nasycone: 32,1 g; W: 343,88 g, w tym cukry 199,47 g; Błonnik: 28,22 g Zawartość sodu: 2810 mg

Jadłospis PIOTRKÓW 30.05.26 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - 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, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Mus owocowy 100g	Banan 120g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Cesarski mix 150g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Cesarski mix 150g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot b/c 250ml - Serek wiejski 200g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Cesarski mix 150g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion warzywny, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Cesarski mix 150g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 80g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Filet specjal 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 80g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Filet specjal 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Marchewka 100g Hummus 30	Budyń czekoladowy b/c 200ml (MLEKO)	Budyń czekoladowy b/c 200ml (MLEKO)	Marchewka 100g Hummus 30g	Budyń czekoladowy b/c 200ml półpłynny (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) Płatki migdałowe 10g
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2428 kcal; B: 95,92 g; T: 89,34 g, w tym tł. nasycone: 28,54 g; W: 322,51 g, w tym cukry 351,71 g; Błonnik: 26,91 g, Zawartość sodu: 1564 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2437 kcal; B: 99,38 g; T: 92,63 g, w tym tł. nasycone: 29,60 g; W: 314,01 g, w tym cukry 155,49 g; Błonnik: 26,22 g, Zawartość sodu: 1616 mg, Wymienniki węglowodanowe (WW): 29</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2372 kcal; B: 95,64 g; T: 82,14 g, w tym tł. nasycone: 23,44 g; W: 351,90 g, w tym cukry 342,71 g; Błonnik: 21,91 g, Zawartość sodu: 1564 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2376 kcal; B: 95,64 g; T: 82,14 g, w tym tł. nasycone: 23,44 g; W: 351,12 g, w tym cukry 342,71 g; Błonnik: 22,11 g, Zawartość sodu: 1564 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2317 kcal; B: 96,74 g; T: 79,08 g, w tym tł. nasycone: 22,19 g; W: 309,23 g, w tym cukry 342,71 g; Błonnik: 22,91 g, Zawartość sodu: 1564 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2526 kcal; B: 105,43 g; T: 92,96 g, w tym tł. nasycone: 29,44 g; W: 332,59 g, w tym cukry 357,71 g; Błonnik: 26,91 g, Zawartość sodu: 1564 mg</p>						