

## Jadłospis PIOTRKÓW 22.03.26 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana pietruszka 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) - Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	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
OBIAD	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kapusty czerwonej 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g (marchewka, brokuł, kalafior)  - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g (marchewka, brokuł, kalafior) - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kapusty czerwonej 150g - Kompot b/c 250ml  - Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) - Płatki migdałowe 10g	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g (marchewka, brokuł, kalafior) - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 250g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g (marchewka, brokuł, kalafior) - 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)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet specjal 60g. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z ryżem i z kurczakiem 120g (ryż, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży, papryka (MLEKO)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSILEK NOCNY	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2442 kcal; B: 93,51 g; T: 94,78 g, w tym Tł. nasycone: 35,04 g; W: 320,71 g, w tym cukry 176,37 g; Błonnik: 23,51 g Zawartość sodu: 4,70g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2495 kcal; B: 91,85 g; T: 100,46 g, w tym Tł. nasycone: 28,10 g; W: 317,90 g, w tym cukry 184,01 g; Błonnik: 24,18 g, Zawartość sodu: 4,85 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2553 kcal; B: 96,76 g; T: 96,36 g, w tym Tł. nasycone: 24,38 g; W: 325,95 g, w tym cukry 179,91 g; Błonnik: 24,01 g Zawartość sodu: 5,61g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2493 kcal; B: 98,55 g; T: 92,62 g, w tym Tł. nasycone: 22,38 g; W: 321,30 g, w tym cukry 176,91 g; Błonnik: 23,66 g Zawartość sodu: 4,60g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2450 kcal; B: 93,76 g; T: 87,36 g, w tym Tł. nasycone: 20,38 g; W: 324,95 g, w tym cukry 179,91 g; Błonnik: 24,01 g Zawartość sodu: 5,61g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2673 kcal; B: 103,76 g; T: 99,36 g, w tym Tł. nasycone: 27,86 g; W: 327,94 g, w tym cukry 180,15 g; Błonnik: 24,418g Zawartość sodu: 5,75g

## Jadłospis PIOTRKÓW 23.03.26 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (m. z indyka, woda, tłuszcz indyczy, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza) (MLEKO, SOJA, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szynka gotowana extra 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (m. z indyka, woda, tłuszcz indyczy, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szynka gotowana extra 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (m. z indyka, woda, tłuszcz indyczy, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szynka gotowana extra 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (m. z indyka, woda, tłuszcz indyczy, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szynka gotowana extra 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (m. z indyka, woda, tłuszcz indyczy, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szynka gotowana extra 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 2 szt. (m. z indyka, woda, tłuszcz indyczy, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szynka gotowana extra 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Jabłko 130g	Jabłko 130g	Mus owocowy 100g	Jabłko 130g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Mus owocowy 100g	Jabłko 130g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zalewajka 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Schab duszony w sosie z majerankiem 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Kasza pęczak 200g (GLUTEN)</li> <li>- Surówka coleslaw 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Schab duszony w sosie z majerankiem 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Kasza jagłana 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, seler, pietruszka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Schab duszony w sosie z majerankiem 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Kasza jagłana 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, seler, pietruszka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zalewajka 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Schab duszony w sosie z majerankiem 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Kasza pęczak 200g (GLUTEN)</li> <li>- Surówka coleslaw 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Schab duszony w sosie z majerankiem 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Kasza jagłana 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, seler, pietruszka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Schab duszony w sosie z majerankiem 200g (m. wieprzowej, mąka pszena, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Kasza jagłana 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, seler, pietruszka)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ogórek kiszony 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ogórek kiszony 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ogonówka wiejska 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
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)
	Wafle ryżowe 30g ZPO	Wafle ryżowe 30g ZPO	Wafle ryżowe 30g ZPO	Wafle ryżowe wielozziarniste 30g ZPO	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Wafle ryżowe 30g 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: 8,62g</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: 8,62g 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: 8,62g</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowatej: 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: 8,62g</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: 8,62g</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: 8,82g</p>						

## Jadłospis PIOTRKÓW 24.03.26 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TLUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Filet zapiekany 30g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Filet zapiekany 30g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Filet zapiekany 30g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Filet zapiekany 30g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Filet zapiekany 30g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Filet zapiekany 40g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 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)) - Gotowane kęski drobiowe w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, marchew, brokuł, fasola., mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Gotowane kęski drobiowe w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, marchew, brokuł, mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Gotowane kęski drobiowe w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, marchew, brokuł, mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER)) - Gotowane kęski drobiowe w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, marchew, brokuł, fasola., mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot b/c 250ml  - Mandarynka 130g - Nasiona słonecznika 10g	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Gotowane kęski drobiowe w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, marchew, brokuł, fasola., mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Gotowane kęski drobiowe w sosie warzywnym 200g (m. drobiowe, marchew, brokuł, mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka szkolna 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 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 105g - Sałata 15g  - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)
	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2360 kcal; B: 104,88 g; T: 79,06 g, w tym Tł. nasycone: 29,41 g; W: 324,34 g, w tym cukry 191,80 g; Błonnik: 23,48g, Zawartość sodu: 6,92 g  
 Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2452 kcal; B: 106,91 g; T: 81,06 g, w tym Tł. nasycone: 26,41 g; W: 326,34 g, w tym cukry 191,80 g; Błonnik: 24,48g, Zawartość sodu: 6,92 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30  
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2285 kcal; B: 106,88 g; T: 82,06 g, w tym Tł. nasycone: 27,41 g; W: 327,34 g, w tym cukry 193,70 g; Błonnik: 23,70g, Zawartość sodu: 6,92 g  
 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: 6,92 g  
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2288 kcal; B: 108,95 g; T: 70,35 g, w tym Tł. nasycone: 24,53 g; W: 314,71 g, w tym cukry 190,94 g; Błonnik: 20,70 g, Zawartość sodu: 7,9 g  
 Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2553 kcal; B: 117,22 g; T: 82,47 g, w tym Tł. nasycone: 31,7 g; W: 346,10 g, w tym cukry 197,24 g; Błonnik: 26,56 g, Zawartość sodu: 10,04 g

## Jadłospis PIOTRKÓW 25.03.26 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Ogórek 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Pomidorki koktajlowe 120g (DZIECI)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek naturalny 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Ogórek 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana pietruszka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Banan 130g	Banan 130g	Banan 130g	Banan 130g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Mus owocowy 100g	Banan 130g
OBIAŁ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO))</li> <li>- Strogonow duszony 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, pieczarki, bulion, przyprawy, papryka (GLUTEN))</li> <li>- Makaron razowy 200g (GLUTEN)</li> <li>- Surówka z selera 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO))</li> <li>- Potrawka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Duet marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO))</li> <li>- Potrawka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Duet marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO))</li> <li>- Strogonow duszony 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, pieczarki, bulion, przyprawy, papryka (GLUTEN))</li> <li>- Makaron razowy 200g (GLUTEN)</li> <li>- Surówka z selera 150g</li> <li>- Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)</li> <li>- Mus owocowy 100g ZPO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO))</li> <li>- Potrawka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Duet marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO))</li> <li>- Potrawka wieprzowa gotowana w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Duet marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (m. wieprzowej) (AJAJA, GLUTEN)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (m. wieprzowej) (AJAJA, GLUTEN)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (m. wieprzowej) (AJAJA, GLUTEN)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (m. wieprzowej) (AJAJA, GLUTEN)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (m. wieprzowej) (AJAJA, GLUTEN)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Paszтет pieczony 120g (m. wieprzowej) (AJAJA, GLUTEN)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSIŁEK NOCNY	Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Kanapka z pieczywa razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)	Maślanka naturalna 200ml (MLEKO)
<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: 3,91</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: 4,04Wymienniki 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: 3,91</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: 3,91</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: 3,91</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: 4,4</p>						

## Jadłospis PIOTRKÓW 26.03.26 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Kielbasa szynkowa Jana 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 20g (MLEKO)</li> <li>- Papryka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Kielbasa szynkowa Jana 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na wywarze jarzynowym 300g (SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Kielbasa szynkowa Jana 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Kielbasa szynkowa Jana 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 20g (MLEKO)</li> <li>- Papryka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Kielbasa szynkowa Jana 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Kielbasa szynkowa Jana 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
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"> <li>- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g (m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat, ciecierzycy, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO))(SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)</li> <li>- Gotowane pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, MLEKO)</li> <li>- Polewa jogurtowa 50g (MLEKO)</li> <li>- Gruszka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER))</li> <li>- Gotowane pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, MLEKO)</li> <li>- Polewa jogurtowa 50g (MLEKO)</li> <li>- Gruszka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER))</li> <li>- Gotowane pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, MLEKO)</li> <li>- Polewa jogurtowa 50g (MLEKO)</li> <li>- Gotowana gruszka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g (m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat, ciecierzycy, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO))(SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)</li> <li>- Filet gotowany 140g</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany brokuł 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Wafle ryżowe wielozłazmiste 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER))</li> <li>- Filet gotowany 140g</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany brokuł 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER))</li> <li>- Gotowane pierogi z serem i szpinakiem 400g (GLUTEN, MLEKO)</li> <li>- Polewa jogurtowa 50g (MLEKO)</li> <li>- Gotowana gruszka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sznka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO))</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sznka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO))</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Sznka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO))</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sznka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO))</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sznka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO))</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sznka wiśniowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO))</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSIŁEK NOCNY	Rogal maślany 80g (MLEKO)	Rogal maślany 80g (MLEKO)	- Kisiel owocowy b/c 200ml	- Kisiel owocowy b/c 200ml - Wiórki kokosowe 10g	- Kisiel owocowy b/c 200ml półpłynny	Serek homogenizowany naturalny 150g (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: 3,99g  
 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: 6,43 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: 3,33 g  
 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: 3,69 g  
 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: 3,79g  
 Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2517 kcal; B: 110,76 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: 3,99

## Jadłospis PIOTRKÓW 27.03.26 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenne, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 100g (MLEKO)</li> <li>- Dżem niskosłodzony 30g</li> <li>- Jabłko 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) <u>ODDZIAŁ DZIECIĘCY</u></li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 100g (MLEKO)</li> <li>- Dżem niskosłodzony 30g</li> <li>- Jabłko 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 100g (MLEKO)</li> <li>- Dżem niskosłodzony 30g</li> <li>- Gotowane jabłko 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 100g (MLEKO)</li> <li>- Masło orzechowe 30g (ORZECHY)</li> <li>- Jabłko 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany burak 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 120g (MLEKO)</li> <li>- Dżem niskosłodzony 30g</li> <li>- Jabłko 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 20g (MLEKO)</li> <li>- Roszponka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 20g (MLEKO)</li> <li>- Roszponka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 20g (MLEKO)</li> <li>- Roszponka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 20g (MLEKO)</li> <li>- Roszponka 10g</li> </ul>	Galaretka owocowa 200ml	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 20g (MLEKO)</li> <li>- Roszponka 10g</li> </ul>
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kiszzonego ogórka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, seler)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, seler)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kiszzonego ogórka 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Mandarynka 130g</li> <li>- Nasiona słonecznika 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, seler)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, seler)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenne, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- SelER</li> <li>- Pasta z soczewicą i ryżem 120g (soczewica, ryż, marchewka, papryka, koncentrat pom.)</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta z soczewicą i ryżem 120g (soczewica, ryż, marchewka, papryka, koncentrat pom.)</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenne) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka drobiowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSIŁEK NOCNY	Wafle ryżowe wielozłaziste 30g	Wafle ryżowe wielozłaziste 30g	Wafle ryżowe wielozłaziste 30g	Wafle ryżowe wielozłaziste 30g	Sok marchewkowy – owocowy 200ml	Wafle ryżowe wielozłaziste 30g
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2607 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: 6,77g</p> <p>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: 6,43 Wymienniki węglowodanowe (WW): 31,8</p> <p>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: 7,77g</p> <p>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: 7,77g</p> <p>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: 5,77g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2745 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: 7,27g</p>						

## Jadłospis PIOTRKÓW 28.03.26 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowana marchewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g(<b>SELER, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane z m. razowej na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowana marchewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet specjal 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowana marchewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Bułka cynamonowa 80g ( <b>GLUTEN</b> )	Bułka cynamonowa 80g ( <b>GLUTEN</b> )	Budyń śmietankowy b/c 200ml ( <b>MLEKO</b> )	Budyń śmietankowy b/c 200ml ( <b>MLEKO</b> ) Płatki migdałowe 10g	Budyń śmietankowy b/c 200ml półpłynny ( <b>MLEKO</b> )	Budyń śmietankowy b/c 200ml ( <b>MLEKO</b> )
<b>OBIAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ryż, koperek, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. <u>pszenna</u>, mleko, przyprawy, pietruszka (<b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ryż, koperek, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. <u>pszenna</u>, mleko, przyprawy, pietruszka (<b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ryż, koperek, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. <u>pszenna</u>, mleko, przyprawy, pietruszka (<b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ryż, koperek, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. <u>pszenna</u>, mleko, przyprawy, pietruszka (<b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Surówka z buraczków 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Warzywa krojone 120g (marchewka, papryka, ogórek)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ryż, koperek, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. <u>pszenna</u>, mleko, przyprawy, pietruszka (<b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ryż, koperek, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe, jajo, b. <u>pszenna</u>, mleko, przyprawy, pietruszka (<b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
<b>KOLACJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyńka bez kości Podkomorzy 30g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyńka bez kości Podkomorzy 30g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyńka bez kości Podkomorzy 30g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyńka bez kości Podkomorzy 30g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Ogórek świeży 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyńka bez kości Podkomorzy 30g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyńka bez kości Podkomorzy 30g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowane jajko 2 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2435 kcal; B: 102,88 g; T: 94,56 g, w tym Tł. nasycone: 29,58 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 20,96 g, Zawartość sodu: 6,18g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2552 kcal; B: 106,57 g; T: 95,19 g, w tym Tł. nasycone: 29,74 g; W: 327,13 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 21,8 g, Zawartość sodu: 6,18 Wymienniki węglowodanowe (WW): 31

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2474 kcal; B: 108,68 g; T: 99,46 g, w tym Tł. nasycone: 32,56 g; W: 293,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 20,56 g, Zawartość sodu: 6,08g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2468 kcal; B: 108,68 g; T: 99,46 g, w tym Tł. nasycone: 32,56 g; W: 292,45 g, w tym cukry 147,36 g; Błonnik: 20,54 g, Zawartość sodu: 6,08g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2370 kcal; B: 104,33 g; T: 93,44 g, w tym Tł. nasycone: 28,46 g; W: 293,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 20,51 g, Zawartość sodu: 6,08g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2555 kcal; B: 113,94 g; T: 98,76 g, w tym Tł. nasycone: 32,44 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 21,03 g, Zawartość sodu: 6,40g

## Jadłospis PIOTRKÓW 29.03.26 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Papryka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Kasza manna na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Pomidor 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na wywarze 300g (<b>SELER, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Papryka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Schab kruchy 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Herbatniki maślane 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Herbatniki maślane 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Herbatniki maślane 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ) Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> ) ZPO	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )
<b>OBIAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko opiekane smażone 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko opiekane smażone 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Jabłko 1 szt.</li> <li>- Gorzka czekolada 10g (<b>MLEKO</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 250g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
<b>KOLACJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka delikatesowa 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Ser żółty 20g (<b>JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka delikatesowa 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka delikatesowa 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowany burak plastry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka delikatesowa 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Ser żółty 20g (<b>JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka delikatesowa 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowany burak plastry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka delikatesowa 80g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowany burak plastry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	Kisiel owocowy 200ml b/c Wiórki kokosowe 10g	Kisiel owocowy 200ml b/c Wiórki kokosowe 10g	Kisiel owocowy 200ml b/c Wiórki kokosowe 10g	Kisiel owocowy 200ml b/c Wiórki kokosowe 10g	Kisiel owocowy 200ml b/c Wiórki kokosowe 10g	Kisiel owocowy 200ml b/c Wiórki kokosowe 10g

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2345 kcal; B: 103,67 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: 8,80g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2406 kcal; B: 111,22,00 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: 9,05Wymienniki węglowodanowe (WW): 28

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2299 kcal; B: 101,19 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: 8,30g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2291 kcal; B: 101,19 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: 8,30g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2225 kcal; B: 101,22 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: 8,80g

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: 9,79g

## Jadłospis PIOTRKÓW 30.03.26 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (m. wieprzowe) (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (m. wieprzowe) (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (m. wieprzowe) (JAJA, GLUTEN) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki pełnoziarniste na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (m. wieprzowe) (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/b/c	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (m. wieprzowe) (JAJA, GLUTEN) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 120g (m. wieprzowe) (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Gruszka 120g	Gruszka 120g	Gotowana gruszka 120g	Gruszka 120g Masło orzechowe 10g (ORZECHY)	Mus owocowy 90g	Gruszka 120g
OBIAD	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Leczo warzywne gotowane z kielbasą 160g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, cukinia, pieczarki, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z marchewki 150g  - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cukinia, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cukinia, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Leczo warzywne gotowane z kielbasą 140g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, cukinia, pieczarki, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Kasza gryczana 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot b/c 250ml  - Serek wiejski 200g (MLEKO) - Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO) ZPO	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cukinia, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cukinia, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Papykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Papyrka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Papykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Papyrka 120g - Herbata 1 torebka/b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	- Bułka kajzerka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (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 ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2607 kcal; B: 102,22 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: 6,77g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2644 kcal; B: 104,82 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: 6,43Wymienniki węglowodanowe (WW): 31,8</p> <p>Kaloryczność dla diety lekkiej: 2558 kcal; B: 105,08 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: 7,77g</p> <p>Kaloryczność dla diety pakowatej: 2548 kcal; B: 105,6,11 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: 7,77g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem tłuszczu: 2450 kcal; B: 105,03 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: 5,77g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2665 kcal; B: 110,67 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: 7,27g</p>						

## Jadłospis PIOTRKÓW 31.03.26 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKWOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (m. z indyka, woda, tłuszcz indycy, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szynka z liściem 20g (MLEKO, SOJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana n na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (m. z indyka, woda, tłuszcz indycy, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szynka z liściem 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (m. z indyka, woda, tłuszcz indycy, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szynka z liściem 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany burak plastry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana n na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (m. z indyka, woda, tłuszcz indycy, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szynka z liściem 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana nna mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (m. z indyka, woda, tłuszcz indycy, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szynka z liściem 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany burak plastry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana n na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 2 szt. (m. z indyka, woda, tłuszcz indycy, sól, skrobia ziemniaczana, przyprawy, ekstrakty przypraw, glukoza) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szynka z liściem 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g	Galaretką owocową 200ml	Mandarynka 120g Pestki dyni 10g	Galaretką owocową 200ml płynna	Mandarynka 120g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO))</li> <li>- Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kiszzonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa grysikowa z zieminkami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchew, brokuł, pietruszka) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Zupa grysikowa z zieminkami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchew, brokuł, pietruszka) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO))</li> <li>- Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kiszzonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>-Sok pomidorowy 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa grysikowa z zieminkami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchew, brokuł, pietruszka) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa grysikowa z zieminkami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Filet z kurczaka gotowany w sosie koperkowym 200g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchew, brokuł, pietruszka) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Łopatką z bójnicka 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Marchewka mini 105 g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Łopatką z bójnicka 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Marchewka mini 105 g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Łopatką z bójnicka 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Łopatką z bójnicka 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Łopatką z bójnicka 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Łopatką z bójnicka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 2 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSIŁEK NOCNY	Marchewka 100g Hummus 30g	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) Platki migdałowe 10g	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) Platki migdałowe 10g	Marchewka 100g Hummus 30g	Budyń śmietankowy b/c 200ml płynny (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) Platki 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: 3,91</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: 4,04; 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: 3,91</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: 3,91</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: 3,91</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2616 kcal; B: 112,43 g; T: 92,96 g, w tym Tł. nasycone: 29,44 g; W: 332,59 g, w tym cukry 357,71 g; Błonnik: 26,91 g, Zawartość sodu: 4,4g</p>						