

Jadłospis szpital PIOTRKÓW 26.05.25 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
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 gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - 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 gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany seler 105g - Pomidorki koktajlowe 105g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- 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 gotowana extra 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g	Sok owocowy 200ml	- Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g	Sok owocowy 200ml	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g
OBIAD	- Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Szynka w sosie własnym 160g (m. wieprzowe, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER,GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Szynka w sosie własnym 160g (m. wieprzowe, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER,GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, pietruszka) - Kompot 250ml	- Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Szynka w sosie własnym 160g (m. wieprzowe, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER,GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Szynka w sosie własnym 160g (m. wieprzowe, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER,GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Arbuz130g - Płatki migdałowe 10g	- Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Szynka w sosie własnym 160g (m. wieprzowe, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER,GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Szynka w sosie własnym 200g (m. wieprzowe, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER,GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 150g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2492 kcal; B: 118,65 g; T: 92,62 g, w tym Tł. nasycone: 34,67 g; W: 305,32 g, w tym cukry 175,22 g; Błonnik: 19,82 g, Sól: 9,56 g
Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2246 kcal; B: 114,93 g; T: 94,96 g, w tym Tł. nasycone: 34,39 g; W: 246,38 g, w tym cukry 101,62 g; Błonnik: 22,80 g, Sól: 9,55gWymienniki węglowodanowe (WW): 22,5
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2319 kcal; B: 108,23 g; T: 77,49 g, w tym Tł. nasycone: 27,64 g; W: 306,51 g, w tym cukry 171,88 g; Błonnik: 18,72 g, Sól: 7 g
Kaloryczność dla diety papkowej: 2316 kcal; B: 108,23 g; T: 77,49 g, w tym Tł. nasycone: 27,64 g; W: 305,71 g, w tym cukry 171,88 g; Błonnik: 18,62 g, Sól: 7 g
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2245 kcal; B: 108,15 g; T: 69,23 g, w tym Tł. nasycone: 22,16 g; W: 306,43 g, w tym cukry 171,88 g; Błonnik: 18,72 g, Sól: 7 g
Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2647 kcal; B: 146,18 g; T: 92,52 g, w tym Tł. nasycone: 36,22 g; W: 312,57 g, w tym cukry 174,44 g; Błonnik: 20,31 g, Sól: 10,24 g

Jadłospis szpital PIOTRKÓW 27.05.25 r.(wtorek)

	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. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szynka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek kiszony bez skóry 105g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szynka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szynka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Banan 130g	Banan 130g	Banan 130g	Banan 130g Masło orzechowe 10g (ORZECZY)	Mus owocowo – warzywny 100g	Banan 130g
OBIAD	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Kotlet drobiowy w płatkach owsianych 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bulion, mleko, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Gotowany burak 150g 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bulion, mleko, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Gotowany burak 150g 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym bez mąki i śmietany 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Kotlet drobiowy w płatkach owsianych 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot b/c 250ml - Wafle ryżowe wielozłaziste 30g	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bulion, mleko, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Gotowany burak 150g 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Kotlet drobiowy w płatkach owsianych 180g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny (MLEKO))	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny (MLEKO))	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny (MLEKO))	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny (MLEKO))	- Maślanka 150g (MLEKO)	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny (MLEKO))
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 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) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia z ziołami 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia z ziołami 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia z ziołami 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2430 kcal; B: 107,93 g; T: 78,08 g, w tym Tł. nasycone: 30,4 g; W: 334,49 g, w tym cukry 194,80 g; Błonnik: 24,48g, Sól: 8,92 g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2339 kcal; B: 111,21 g; T: 80,52 g, w tym Tł. nasycone: 32,17 g; W: 305,41 g, w tym cukry 151,76 g; Błonnik: 26,58 g, Sól: 9,06 g Wymenniki węglowodanowe (WW): 27

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2362 kcal; B: 109,03 g; T: 78,61 g, w tym Tł. nasycone: 30,01 g; W: 314,79 g, w tym cukry 191,02 g; Błonnik: 20,70 g, Sól: 7,9 g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2355 kcal; B: 109,03 g; T: 78,61 g, w tym Tł. nasycone: 30,01 g; W: 314,01 g, w tym cukry 190,88 g; Błonnik: 20,40 g, Sól: 7,9 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, Sól: 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, Sól: 10,04 g

Jadłospis szpital PIOTRKÓW 28.05.25 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Szyunka gotowana extra 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 120g (MLEKO) - Dżem 30g - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml
OBIAD	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, pieczarki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Pulpety w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, przyprawy, koncentrat pom. (MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany cukinia 150g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Pulpety w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, przyprawy, koncentrat pom. (MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, pieczarki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka colesław 150g - Kompot b/c 250ml - Kisiel owocowy b/c 200nl - Wiórki kokosowe 5g	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Pulpety w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, przyprawy, koncentrat pom. (MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, pieczarki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 200g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Biszkoty 30g (GLUTEN)	Biszkoty 30g (GLUTEN)	- Kisiel owocowy b/c 200nl	Maślanka 150g (MLEKO)	- Kisiel owocowy b/c półpłynny 200nl	Maślanka 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (AJAJA, MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (AJAJA, MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (AJAJA, MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (AJAJA, MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (AJAJA, MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 150g (jaja, , jogurt, szczypior (AJAJA, MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2343 kcal; B: 87,08 g; T: 82,49 g, w tym tł. nasycone: 30,22 g; W: 316,00 g, w tym cukry 163,56 g; Błonnik: 26,04 g, Sól: 5,62g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2223 kcal; B: 103,50 g; T: 88,91 g, w tym tł. nasycone: 38,27 g; W: 268,19 g, w tym cukry 106,01 g; Błonnik: 23,61 g, Sól: 5,62gWymienniki węglowodanowe (WW): 25

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2285 kcal; B: 100,44 g; T: 78,20 g, w tym tł. nasycone: 30,18 g; W: 308,39 g, w tym cukry 156,38 g; Błonnik: 24,67 g, Sól: 5,24 g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2277 kcal; B: 100,44 g; T: 78,20 g, w tym tł. nasycone: 30,18 g; W: 307,79 g, w tym cukry 156,28 g; Błonnik: 24,37 g, Sól: 5,24 g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2181 kcal; B: 100,36 g; T: 67,92 g, w tym tł. nasycone: 22,7 g; W: 306,21 g, w tym cukry 156,40 g; Błonnik: 24,17 g, Sól: 5,24 g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2403 kcal; B: 104,25 g; T: 86,91 g, w tym tł. nasycone: 32,39 g; W: 321,53g, w tym cukry 163,56 g; Błonnik: 26,73 g, Sól: 5,81g

Jadłospis szpital PIOTRKÓW 29.05.25 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 40g (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Marchewki mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN , SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 40g (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 40g (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Papryka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g
OBIAD	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , przyprawy (SELER , GLUTEN)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN , JAJA , MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Jabłko 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Gotowane jabłko 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Gotowane jabłko 150g - Kompot 250ml	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , przyprawy (SELER , GLUTEN)) - Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bulion, mleko, przyprawy (GLUTEN , MLEKO , JAJA , SELER)) - Ziemniaki 300g - Gotowany kalafior 150g - Kompot b/c 250ml - Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Gotowane jabłko 150g - Kompot 250ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, pieczarki, przyprawy (GLUTEN , MLEKO , SELER)) - Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna , groszek, curry., bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Surówka coleslaw 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Koktajl owocowy na jogurcie naturalnym 200ml (jabłko, jogurt nat.) (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA , GLUTEN) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA , GLUTEN) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA , GLUTEN) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA , GLUTEN) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA , GLUTEN) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA , GLUTEN) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2490 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 Sól: 7,35g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2632 kcal; B: 107,50 g; T: 97,33 g, w tym tł. nasycone: 35,04 g; W: 355,28 g, w tym cukry 219 g; Błonnik: 27,25 g, Sól: 6,43 Wymienniki węglowodanowe (WW): 33

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2507 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 Sól: 7,47g

Kaloryczność dla diety papkowatej: 2507 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

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PĄPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńska szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Arbuz 130g	Arbuz 130g	Banan 130g	Arbuz 130g Płatki migdałowe 10g	Sok owocowy 200ml	Arbuz 130g
OBIAD	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny panierowany w bułce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy, sok z cytryny (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) -Ziemniaki 300g -Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, kalafior, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy, sok z cytryny (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) -Ziemniaki 300g -Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, kalafior, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami bez mąki i śmietany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny panierowany w bułce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) -Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Maślanka 150g (MLEKO)	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy, sok z cytryny (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) -Ziemniaki 300g -Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, kalafior, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny panierowany w bułce 200g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN)	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN)	Maślanka 150g (MLEKO)	- Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, szynką wiśniową (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Maślanka 150g (MLEKO)	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN) Maślanka 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 16,6g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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: 2

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 Sól: 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; Sól: 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 Sól: 5,61g
 Kaloryczność dla diety papkowatej: 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 Sól: 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 Sól: 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 Sól: 5,75g

Jadłospis szpital PIOTRKÓW 31.05.25 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIĄŁKOWA
ŚNIADANIE	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Schab kruchy 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 105g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Schab kruchy 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Schab kruchy 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Schab kruchy 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	- Ciasteczka żytnie b/c 50g (GLUTEN)	- Ciasteczka żytnie b/c 50g (GLUTEN)	- Sok marchewkowy 200ml	- Mus owocowy – warzywny 100g - Pestki dyni 10g	- Sok marchewkowy 200ml	- Ciasteczka żytnie b/c 50g (GLUTEN)
OBIAD	- Botwinka 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy, kapusta kiszona (SELER, MLEKO)) - Schab w sosie musztardowym 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza gryczana 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml	- Botwinka 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy, kapusta kiszona (SELER, MLEKO)) - Schab w sosie musztardowym 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) (MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Botwinka 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy, kapusta kiszona (SELER, MLEKO)) - Schab w sosie musztardowym 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jagłana 200g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Botwinka 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy, kapusta kiszona (SELER, MLEKO)) - Schab w sosie musztardowym 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza gryczana 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot b/c 250ml - Sok pomidorowy 200ml	- Botwinka 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy, kapusta kiszona (SELER, MLEKO)) - Schab w sosie musztardowym 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jagłana 200g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Botwinka 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy, kapusta kiszona (SELER, MLEKO)) - Schab w sosie musztardowym 200g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza gryczana 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Serek homogenizowany owocowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat (MLEKO))	- Serek homogenizowany owocowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat (MLEKO))	- Serek homogenizowany owocowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat (MLEKO))	- Serek homogenizowany naturalny 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat (MLEKO))	- Serek homogenizowany owocowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat (MLEKO))	- Serek homogenizowany owocowy 150g (ser twarogowy, śmietanka, cukier, aromat (MLEKO))
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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, Sól: 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, Sól: 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, Sól: 6,08g

Kaloryczność dla diety papkowatej: 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, Sól: 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, Sól: 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, Sól: 6,40g

Jadłospis szpital PIOTRKÓW 1.06.25 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sucha staropolska 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sucha staropolska 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) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Sucha staropolska 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) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sucha staropolska 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sucha staropolska 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) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sucha staropolska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	- Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekany (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml
OBIAD	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot b/c 250ml - Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN)	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka bez kości Podkomorzy 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) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka bez kości Podkomorzy 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) - Gotowany seler 120 g - Marchewki mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyunka bez kości Podkomorzy 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) - Gotowany seler 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka bez kości Podkomorzy 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) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka bez kości Podkomorzy 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) - Gotowany seler 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka bez kości Podkomorzy 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) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2290 kcal; B: 110,71 g; T: 82,95 g, w tym Tł. nasycone: 30,97 g; W: 283,97 g, w tym cukry 103,96 g; Błonnik: 18,83 g Sól 6,07g
 Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2415 kcal; B: 113,71 g; T: 84,45 g, w tym Tł. nasycone: 32,08 g; W: 308,76 g, w tym cukry 154,89 g; Błonnik: 18,83 g, Sól: 5,67 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2355 kcal; B: 114,12 g; T: 84,75 g, w tym Tł. nasycone: 31,24 g; W: 286,72 g, w tym cukry 104,66 g; Błonnik: 19,53 g Sól 6,22g
 Kaloryczność dla diety papkowej: 2355 kcal; B: 114,12 g; T: 84,75 g, w tym Tł. nasycone: 31,24 g; W: 286,72 g, w tym cukry 104,66 g; Błonnik: 19,53 g Sól 6,22g
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2435 kcal; B: 107,66 g; T: 79,45 g, w tym Tł. nasycone: 86,14 g; W: 286,72 g, w tym cukry 104,66 g; Błonnik: 19,53 g Sól 6,16g
 Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2403 kcal; B: 116,95 g; T: 86,45 g, w tym Tł. nasycone: 32,43 g; W: 282,82 g, w tym cukry 102,86 g; Błonnik: 18,93 g Sól 6,22g

Jadłospis szpital PIOTRKÓW 2.06.25 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żtnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Szynka szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	- Jabłko 130g	- Banan 130g	Banan 130g	Jabłko 130g Orzech y włoskie 10g	Mus owocowy 100g	Jabłko 130g
OBIAD	- Zupa pejszankaa 400g (woda, m. wieprzowe, kapusta biała, marchew, pietruszka, seler, kielbasa wędzona (m. wieprzowe 68%,woda,m. wołowe5 %,skrobia ziemn., tł. wieprz., b. sojowe), śmietana 12%,m.pszenna pełnoziarnista, przyprawy (SELER,GLUTEN,SOJA,MLEKO)) - Filet drobiowy w sosie jogurtowo - ziołowym 140g (m. drobiowe, bulion, jogurt, przyprawy (MLEKO, SELER)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet drobiowy w sosie jogurtowo - ziołowym 140g (m. drobiowe, bulion, jogurt, przyprawy (MLEKO, SELER)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet drobiowy w sosie jogurtowo - ziołowym 140g (m. drobiowe, bulion, jogurt, przyprawy (MLEKO, SELER)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa pejszankaa 400g (woda, m. wieprzowe, kapusta biała, marchew, pietruszka, seler, kielbasa wędzona (m. wieprzowe 68%,woda,m. wołowe5 %,skrobia ziemn., tł. wieprz., b. sojowe), śmietana 12%,m.pszenna pełnoziarnista, przyprawy (SELER,GLUTEN,SOJA,MLEKO)) - Filet drobiowy w sosie jogurtowo - ziołowym 140g (m. drobiowe, bulion, jogurt, przyprawy (MLEKO, SELER)) - Makaron pełnoziarnisty 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot b/c 250ml - Kisiel owocowy b/c 200nl - Płatki migdałowe 5g	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet drobiowy w sosie jogurtowo - ziołowym 140g (m. drobiowe, bulion, jogurt, przyprawy (MLEKO, SELER)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa pejszankaa 400g (woda, m. wieprzowe, kapusta biała, marchew, pietruszka, seler, kielbasa wędzona (m. wieprzowe 68%,woda,m. wołowe5 %,skrobia ziemn., tł. wieprz., b. sojowe), śmietana 12%,m.pszenna pełnoziarnista, przyprawy (SELER,GLUTEN,SOJA,MLEK O)) - Filet drobiowy w sosie jogurtowo - ziołowym 160g (m. drobiowe, bulion, jogurt, przyprawy (MLEKO, SELER)) - Makaron pełnoziarnisty 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy Jogobella150g (MLEKO)	Jogurt owocowy Jogobella1150g (MLEKO)	Jogurt owocowy Jogobella1 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy Jogobella1150g (MLEKO)	Jogurt owocowy Jogobella1 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż brązowy, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paprykarz rybny 140g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2402 kcal; B: 95,8 g; T: 88,81 g, w tym Tł. nasycone: 27,81 g; W: 304,50 g, w tym cukry 199,23g; Błonnik: 20,22 g, Sól: 6,45g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2487 kcal; B: 96,92 g; T: 93,82 g, w tym Tł. nasycone: 27,66 g; W: 312,21 g, w tym cukry 178,62 g; Błonnik: 20,64 g, Sól: 6,45 Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2446 kcal; B: 98,8 g; T: 92,13 g, w tym Tł. nasycone: 29,11 g; W: 307,27 g, w tym cukry 201,32g; Błonnik: 20,42 g, Sól: 6,35g

Kaloryczność dla diety papkowatej: 2396 kcal; B: 96,78 g; T: 87,98 g, w tym Tł. nasycone: 28,21 g; W: 304,27 g, w tym cukry 200,12g; Błonnik: 19,66 g, Sól: 6,15g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2305 kcal; B: 93,22 g; T: 84,43 g, w tym Tł. nasycone: 25,16 g; W: 304,7 g, w tym cukry 199,22g; Błonnik: 19,98 g, Sól: 6,28g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2488 kcal; B: 100,03 g;

Jadłospis szpital PIOTRKÓW 3.06.25 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIĄŁKOWA
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, koper, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Plątki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, koper, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, koper, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na wywarze jarzynowym 300g(SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, koper, 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, koper, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, koper, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- 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 140g (ser twarogowy, koper, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	Sok marchwiowo – owocowy przecierany 200ml	Wafle ryżowe 30g Serek wiejski 150g (MLEKO)
OBIAD	- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER)) - Pulpety w lekkim sosie musztardowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, musztarda (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g - Surówka z tartej marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna., natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety w lekkim sosie musztardowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, musztarda (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g - Surówka z tartej marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna., natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety w lekkim sosie musztardowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, musztarda (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g - Surówka z tartej marchewki 150g - Kompot 250ml	- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER)) - Pulpety w lekkim sosie musztardowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, musztarda (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g - Surówka z tartej marchewki 150g - Kompot b/c 250ml - Wafle ryżowe wielozłaziste 30g	- Zupa grysikowa 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna., natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety w lekkim sosie musztardowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, musztarda (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g - Surówka z tartej marchewki 150g - Kompot 250ml	- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER)) - Pulpety w lekkim sosie musztardowym 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, musztarda (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g - Surówka z tartej marchewki 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Drożdżówka z budyniem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Drożdżówka z budyniem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) Plątki migdałowe 10g	Budyń śmietankowy b/c półpłynny 200ml (MLEKO)	Drożdżówka z budyniem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wieśniowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj)) (MLEKO, JAJA)) - Ogórek 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wieśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka wieśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wieśniowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj)) (MLEKO, JAJA)) - Ogórek 120 g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wieśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wieśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj)) (MLEKO, JAJA)) - Ogórek 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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, Sól: 5,75g

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, Sól: 5,75 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, Sól: 6,96

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, Sól: 6,96

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, Sól: 6,96

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, Sól: 5,75g

Jadłospis PIOTRKÓW 4.06.25 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , <u>m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (AJAJ) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (AJAJ) - Gotowany burak120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (AJAJ) - Gotowany burak120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , <u>m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (AJAJ) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (AJAJ) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , <u>m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (AJAJ) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z chleba razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Mus owocowy 100g	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (40g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)
OBIAD	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, fasola, marchewka (SELER,GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, fasola, marchewka (SELER,GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, fasola, marchewka (SELER,GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, fasola, marchewka (SELER,GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z selera 150g - Kompot b/c 250ml - Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, fasola, marchewka (SELER,GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 200g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, fasola, marchewka (SELER,GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Banan 130g Gorzka czekolada 10g	Galaretka owocowa b/c 200ml półpłynna	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , <u>m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka meksykańska 100g (fasola czerwona, koncentrat, kukurydza, m. drobiowe, przyprawy) (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor bez skóry 50g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , <u>m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka meksykańska 100g (fasola czerwona, koncentrat, kukurydza, m. drobiowe, przyprawy) (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor bez skóry 50g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , <u>m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka meksykańska 140g (fasola czerwona, koncentrat, kukurydza, m. drobiowe, przyprawy) (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2530 kcal; B: 99,92 g; T: 83,34 g, w tym Tł. nasycone: 28,54 g; W: 322,51 g, w tym cukry 161,71 g; Błonnik: 21,71 g, Sól: 6,03

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2437 kcal; B: 97,28 g; T: 81,63 g, w tym Tł. nasycone: 26,60 g; W: 319,01 g, w tym cukry 165,49 g; Błonnik: 22,22 g, Sól: 6,15 Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2489 kcal; B: 100,82 g; T: 86,34 g, w tym Tł. nasycone: 27,54 g; W: 318,51 g, w tym cukry 161,71 g; Błonnik: 21,71 g, Sól: 6,03

Kaloryczność dla diety papkowej: 2442 kcal; B: 98,82 g; T: 82,34 g, w tym Tł. nasycone: 24,54 g; W: 312,51 g, w tym cukry 163,12 g; Błonnik: 21,71 g, Sól: 6,03

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2389 kcal; B: 98,82 g; T: 81,34 g, w tym Tł. nasycone: 21,42 g; W: 318,51 g, w tym cukry 161,71 g; Błonnik: 21,71 g, Sól: 6,03

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2560 kcal; B: 106,42 g; T: 87,34 g, w tym Tł. nasycone: 21,54 g; W: 322,51 g, w tym cukry 161,71 g; Błonnik: 20,71 g, Sól: 6,03