

## Jadłospis PIOTRKÓW 31.05.26 r. (niedziela)

	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>- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowane burak 120g</li> <li>- Ogórek 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. pszenna (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowany burak 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. pszenna (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowany burak 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>- Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Ogórek 120g</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. pszenna (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowany burak 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. pszenna (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowany burak 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Arbuz 120g	Arbuz 120g	Arbuz 120g	Arbuz 120g Pestki dyni 10g	Mus owocowy 100g	Arbuz 120g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kłuski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko smażone opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kłuski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kłuski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kłuski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko smażone opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Wafle ryżowe wielozłaziste 30g</li> <li>- Serek śmietankowy 30g (MLEKO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kłuski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kłuski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 250g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 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>- Szynka bez kości Podkomorzy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 40g (MLEKO)</li> <li>- Papryka 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>- Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany bukiet 120g (seler, pietruszka, marchewka)</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>- Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany bukiet 120g (seler, pietruszka, marchewka)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka bez kości Podkomorzy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 40g (MLEKO)</li> <li>- Papryka 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>- Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany bukiet 120g (seler, pietruszka, marchewka)</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>- Szynka bez kości Podkomorzy 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany bukiet 120g (seler, pietruszka, marchewka)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II KOLACJA	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)
	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO) ZPO	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO) ZPO
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2435 kcal; B: 102,88 g; T: 94,56 g, w tym Tł. nasycone: 20,87 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 24,96 g, Zawartość sodu: 1472 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2552 kcal; B: 106,57 g; T: 95,19 g, w tym Tł. nasycone: 22,77 g; W: 327,13 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 25,8 g, Zawartość sodu: 1472 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 31</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2474 kcal; B: 108,68 g; T: 99,46 g, w tym Tł. nasycone: 22,56 g; W: 293,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 25,56 g Zawartość sodu: 1432 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 1863 kcal; B: 81,16 g; T: 104,44 g, w tym Tł. nasycone: 20,62 g; W: 265,77 g, w tym cukry 100,02 g; Błonnik: 16,13 g, Sód: 1252,75 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2474 kcal; B: 108,68 g; T: 99,46 g, w tym Tł. nasycone: 22,56 g; W: 293,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 25,56 g Zawartość sodu: 1432 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2555 kcal; B: 113,94 g; T: 98,76 g, w tym Tł. nasycone: 32,44 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 21,03 g, Zawartość sodu: 2560 mg</p>						

**Jadłospis PIOTRKÓW 1.06.26 r. (poniedziałek)**

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 80g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Szyńka zapiekana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 5g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZAIL DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 80g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Szyńka zapiekana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Tarta rzodkiewka 120g (ODDZAIL DZIECIĘCY)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 80g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Szyńka zapiekana 20g (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 orkiszowe 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 80g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Szyńka zapiekana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 5g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka zapiekana 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 orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Szyńka zapiekana 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Sok owocowy 200ml	Banan 120g
<b>OBIAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zalewajka 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Surówka z selera 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>- Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowana cukinia 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>- Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zalewajka 400g (wywar drob., ziemniaki, przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Surówka z selera 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Warzywa krojone 120g (marchewka, papryka, ogórek</li> <li>- Hummus 30g</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>- Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowana cukinia 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>- Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszena, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</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. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta rybna z makreli 100g (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>- Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana marchewka 120 g</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>- Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana marchewka 120 g</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 100g (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 10g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana marchewka 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka pieczona 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana marchewka 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>II KOLACJA</b>	Serek wiejski 150g (MLEKO)	Serek wiejski 150g (MLEKO)	Serek wiejski 150g (MLEKO)	Serek wiejski 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Serek wiejski 150g (MLEKO)
	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) ZPO	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) ZPO	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) ZPO	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) ZPO		Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) ZPO
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2183 kcal; B: 101,78 g; T: 71,23 g, w tym Tł. nasycone: 22,8 g; W: 292,10 g, w tym cukry 223,05 g; Błonnik: 24,34 g Sód: 1548,23 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2256 kcal; B: 106,90 g; T: 63,17 g, w tym Tł. nasycone: 22,96 g; W: 331,71 g, w tym cukry 324,51 g; Błonnik: 32,63 g Sód: 2298,93 mg, WW: 30</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2203 kcal; B: 101,78 g; T: 71,23 g, w tym Tł. nasycone: 21,22 g; W: 292,10 g, w tym cukry 223,05 g; Błonnik: 24,34 g Sód: 1648,23 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 1999 kcal; B: 76,44 g; T: 68,02 g, w tym Tł. nasycone: 23,22 g; W: 301,37 g, w tym cukry 185,41 g; Błonnik: 20,22 g, Sód: 2180,11 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2317 kcal; B: 96,74 g; T: 79,08 g, w tym Tł. nasycone: 22,19 g; W: 309,23 g, w tym cukry 342,71 g; Błonnik: 22,91 g, Zawartość sodu: 1564 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2526 kcal; B: 105,43 g; T: 92,96 g, w tym Tł. nasycone: 24,44 g; W: 332,59 g, w tym cukry 357,71 g; Błonnik: 26,91 g, Zawartość sodu: 1760 mg</p>						

### Jadłospis PIOTRKÓW 2.06.26 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka drobiowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/b/c	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)
<b>OBIAŁ</b>	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenka, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Filet drobiowy gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenka, bulion, (SELER, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenka, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Filet drobiowy gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenka, bulion, (SELER, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenka, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Filet drobiowy gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenka, bulion, (SELER, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenka, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Kotle drobiowe smażone w płatkach kukurydzianych 120g (m. drobiowe, mąka pszenka, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenka, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Filet drobiowy gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenka, bulion, (SELER, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenka, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER) - Filet drobiowy gotowany w sosie z majerankiem 200g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenka, bulion, (SELER, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka szkolna 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw 120g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw 120g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka szkolna 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw 120g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka szkolna 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw 120g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>II KOLACJA</b>	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (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 chleba razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kisiel owocowy b/c 200ml półpłynny	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2420 kcal; B: 108,63 g; T: 81,39 g, w tym Tł. nasycone: 24,37 g; W: 329,29 g, w tym cukry 208,03 g; Błonnik: 21,14 g, Sód: 1865,96 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Kaloryczność dla diety ogólnej: 2292 kcal; B: 115,2 g; T: 74,74 g, w tym Tł. nasycone: 40,09 g; W: 310,68 g, w tym cukry 169,46 g; Błonnik: 38,27 g, Zawartość sodu: 2708 mg, WW: 27

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

Kaloryczność dla diety papkowej: 1819 kcal; B: 74,54 g; T: 70,64 g, w tym Tł. nasycone: 17,46 g; W: 204,52 g, w tym cukry 172,17 g; Błonnik: 24,12 g, Sód: 1780,25 mg

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

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

### Jadłospis PIOTRKÓW 3.06.26 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Ogórek 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> <p><b>ZPO (cały oddział wędlna na śniadanie 60g)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na wywarze jarzynowym 300g (SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Ogórek 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sznoka gotowana extra 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. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Jabłko 120g	Gotowane jabłko 120g	Gotowane jabłko 120g	Jabłko 120g Masło orzechowe 10g (ORZECHY)	Mus owocowy 100g	Jabłko 120g
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>- Sznoka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kasza gryczana 200g</li> <li>- Surówka z kiszzonej kapusty 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>- Sznoka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN)</li> <li>- Kasza gryczana 200g (GLUTEN)</li> <li>- Duet marchewka 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>- Sznoka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN)</li> <li>- Duet marchewka 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>- Sznoka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kasza gryczana 200g</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 kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Sznoka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN)</li> <li>- Duet marchewka 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>- Sznoka wieprzowa gotowana w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kasza jęczmienna 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. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sznoka drobiowa luksusowa 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (SELER, MLEKO))</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sznoka drobiowa luksusowa 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Sałatka warzywna bez majonezu 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Sznoka drobiowa luksusowa 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Gotowane warzywa (marchew, pietruszka, ziemniaki) 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>- Sznoka drobiowa luksusowa 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Gotowane warzywa (marchew, pietruszka, ziemniaki) 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Sznoka drobiowa luksusowa 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Gotowane warzywa (marchew, pietruszka, ziemniaki) 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II KOLACJA	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe wielozłaziste 30g	Sok pomidorowy 200ml	Rogal maślany 80g (GLUTEN)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2435 kcal; B: 102,88 g; T: 94,56 g, w tym Tł. nasycone: 24,58 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 20,96 g, Zawartość sodu: 2472 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2571 kcal; B: 122,63 g; T: 85,44 g, w tym Tł. nasycone: 22,7 g; W: 350,72 g, w tym cukry 285,87 g; Błonnik: 27,22 g Sód: 2159,82 mg, WW: 30

Kaloryczność dla diety papkowej: 1819 kcal; B: 74,54 g; T: 70,64 g, w tym Tł. nasycone: 18,46 g; W: 204,52 g, w tym cukry 172,17 g; Błonnik: 24,12 g, Sód: 1780,25 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2474 kcal; B: 108,68 g; T: 79,16 g, w tym Tł. nasycone: 22,56 g; W: 293,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 20,56 g, Zawartość sodu: 2432 mg

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2624 kcal; B: 140,68 g; T: 88,94 g, w tym Tł. nasycone: 26,53 g; W: 331,70 g, w tym cukry 202,12 g; Błonnik: 33,59 g, Sód: 2639,95 mg

**Jadłospis PIOTRKÓW 4.06.26 r. (czwartek)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA PAPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIALKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	- Płatki kukurydziane na mleku 300g ( <b>MLEKO</b> ) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ), - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g ( <b>MLEKO</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ), - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g ( <b>SELER, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ), - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ), - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki kukurydziane na mleku 300g ( <b>MLEKO</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ), - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g ( <b>MLEKO</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Paszтет pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ), - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>II ŚNIADANIE</b>	Drożdżówka z budyniem 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Drożdżówka z budyniem 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Galaretką owocową 200ml	Gruszka 120g Nasiona słonecznika 10g	Galaretką owocową półpłynną 200ml	Drożdżówka z budyniem 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )
<b>OBIAD</b>	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN</b> )) - Gotowane pierogi z serem i szpinakiem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) - Polewa jogurtowa 50g - Gruszka 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy ( <b>SELER</b> )) - Gotowane pierogi z serem i szpinakiem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) - Polewa jogurtowa 50g - Gotowana gruszka 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy ( <b>SELER</b> )) - Gotowane pierogi z serem i szpinakiem 300g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) - Polewa jogurtowa 50g - Gotowana gruszka 150g - Kompot 250ml	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN</b> )) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 300g - Gotowany brokuł 150g - Kompot b/c 250ml  - Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g ( <b>GLUTEN</b> ) - Serek śmietankowy 30g ( <b>MLEKO</b> )	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy ( <b>SELER</b> )) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 300g - Gotowany brokuł 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy ( <b>SELER</b> )) - Gotowane pierogi z serem i szpinakiem 400g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) - Polewa jogurtowa 100g - Gotowana gruszka 150g - Kompot 250ml
<b>KOLACJA</b>	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Parówka 1 szt. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> ) - Ser żółty 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogonówka wiejska 20g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> ) - Parówka 1 szt. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> ) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogonówka wiejska 20g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> ) - Parówka 1 szt. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> ) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Parówka 1 szt. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> ) - Ser żółty 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka pieczona 60g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogonówka wiejska 20g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> ) - Parówka 2 szt. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> ) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka Cukier 1 saszetka
<b>II KOLACJA</b>	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )
	Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ) ZPO	Serek homogenizowany waniliowy 150g ( <b>MLEKO</b> ) ZPO
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2233 kcal; B: 91,15 g; T: 85,57 g, w tym Tł. nasycone: 22,32 g; W: 281,38 g, w tym cukry 154,52 g; Błonnik: 13,53 g, Sód: 1875,11 mg;</p> <p>Kaloryczność dla z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2365 kcal; B: 80,68 g; T: 63,17 g, w tym Tł. nasycone: 23,82 g; W: 313,03 g, w tym cukry 309,03 g; Błonnik: 32,63 g Sód: 2108,02 mg, WW: 28</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2252 kcal; B: 82,39 g; T: 76,6 g, w tym Tł. nasycone: 23,15 g; W: 287,1 g, w tym cukry 143,7 g; Błonnik: 24,33 g, Zawartość sodu: 2280 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 1718 kcal; B: 80,2 g; T: 61,40 g, w tym Tł. nasycone: 20,22 g; W: 197,49 g, w tym cukry 173,82 g; Błonnik: 20,07 g, Sód: 1552,08 mg;</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2252 kcal; B: 82,39 g; T: 76,6 g, w tym Tł. nasycone: 23,15 g; W: 287,1 g, w tym cukry 143,7 g; Błonnik: 24,33 g, Zawartość sodu: 2280 mg</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2364 kcal; B: 90,68 g; T: 120,69 g, w tym Tł. nasycone: 24,82 g; W: 276,1 g, w tym cukry 201,82 g; Błonnik: 25,69 g, Sód: 1813,37 mg</p>						

### Jadłospis PIOTRKÓW 5.06.26 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 80gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Arbuz 120g	Arbuz 120g	Arbuz 120g	Arbuz 120g Nasiona słonecznika 10g	Mus owocowy 100g	Arbuz 120g
OBIAD	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny smażony w bulwie tartej 120g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g (marchew, brokuł, kalafior) - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g (marchew, brokuł, kalafior) - Kompot 250ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny smażony w bulwie tartej 120g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot b/c 250ml  - Serek wiejski 200g (MLEKO) - Jogurt owocowy 150g (MLEKO) ZPO	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g (marchew, brokuł, kalafior) - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Cesarski mix 150g (marchew, brokuł, kalafior) - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Rzodkiewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbjónicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Tarta rzodkiewka 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Łopatka zbjónicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Rzodkiewka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbjónicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbjónicka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)
	Budyń czekoladowy 200ml b/c (MLEKO) (ZPO)	Budyń czekoladowy 200ml b/c (MLEKO) (ZPO)	Budyń czekoladowy 200ml b/c (MLEKO) (ZPO)	Budyń czekoladowy 200ml b/c (MLEKO) (ZPO)	Budyń czekoladowy 200ml b/c (MLEKO) (ZPO)	Budyń czekoladowy 200ml b/c (MLEKO) (ZPO)
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2354 kcal; B: 109,33 g; T: 77,75 g, w tym Tł. nasycone: 25,35 g; W: 315,74 g, w tym cukry 184,59 g; Błonnik: 23,22 g, Sód: 2309,42 mg;						
Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2536 kcal; B: 130,95 g; T: 77,89 g, w tym Tł. nasycone: 26,96 g; W: 346,85 g, w tym cukry 275,65 g; Błonnik: 29,41 g Sód: 2205,12 mg, WW: 30						
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2389kcal; B: 97,41 g; T: 75,46 g, w tym Tł. nasycone: 23,13 g; W: 348,17 g, w tym cukry 160,22 g; Błonnik: 20,02 g Zawartość sodu: 1988 mg						
Kaloryczność dla diety papkowatej: 1993 kcal; B: 97,34 g; T: 77,13 g, w tym Tł. nasycone: 22,82 g; W: 226,53 g, w tym cukry 115,72 g; Błonnik: 19,88 g, Sód: 2268,71 mg						
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2389kcal; B: 97,41 g; T: 75,46 g, w tym Tł. nasycone: 23,13 g; W: 348,17 g, w tym cukry 160,22 g; Błonnik: 20,02 g Zawartość sodu: 1988 mg						
Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2620 kcal; B: 87,30 g; T: 81,45 g, w tym Tł. nasycone: 20,47 g; W: 353,02 g, w tym cukry 231,44 g; Błonnik: 19,78 g Zawartość sodu: 1652 mg						

### Jadłospis PIOTRKÓW 6.06.26 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 70g (MLEKO)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Jabłko 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>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 70g (MLEKO)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Gotowane jabłko 120g</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. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 70g (MLEKO)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Gotowane jabłko 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>- Ser biały 70g (MLEKO)</li> <li>- Mało orzechowe 30g (ORZECHY)</li> <li>- Jabłko 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet specjalny 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>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 120g (MLEKO)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Jabłko 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Ciasteczka wielozłaziste 30g (GLUTEN)	Ciasteczka wielozłaziste 30g (GLUTEN)	Ciasteczka wielozłaziste 30g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Sok owocowy 200ml	Ciasteczka wielozłaziste 30g (GLUTEN)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER)</li> <li>- Potrawka drobiowa gotowana w sosie z cukinii 160g (m. drobiowe, cukinia, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Kasza jaglana 200g</li> <li>- Surówka z buraczków 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)</li> <li>- Potrawka drobiowa gotowana w sosie z cukinii 160g (m. drobiowe, cukinia, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Kasza jaglana 200g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)</li> <li>- Potrawka drobiowa gotowana w sosie z cukinii 160g (m. drobiowe, cukinia, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Kasza jaglana 200g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER)</li> <li>- Potrawka drobiowa gotowana w sosie z cukinii 160g (m. drobiowe, cukinia, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Kasza gryczana 200g</li> <li>- Surówka z buraczków 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Kanapka z chleba razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)</li> <li>- Potrawka drobiowa gotowana w sosie z cukinii 160g (m. drobiowe, cukinia, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Kasza jaglana 200g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)</li> <li>- Potrawka drobiowa gotowana w sosie z cukinii 200g (m. drobiowe, cukinia, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Kasza jaglana 200g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Papryka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana marchewka 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>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Papryka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Gotowane jajko 2 szt. (JAJKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II KOLACJA	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: 24,14 g; W: 320,71 g, w tym cukry 176,37 g; Błonnik: 23,51 g Zawartość sodu: 1880 mg  
 Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2495 kcal; B: 91,85 g; T: 100,46 g, w tym tł. nasycone: 24,28 g; W: 317,90 g, w tym cukry 184,01 g; Błonnik: 24,18 g, Zawartość sodu: 1940 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 29  
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2553 kcal; B: 96,76 g; T: 96,36 g, w tym tł. nasycone: 22,0g; W: 325,95 g, w tym cukry 179,91 g; Błonnik: 24,01 g Zawartość sodu: 2244 mg  
 Kaloryczność dla diety papkowej: 2493 kcal; B: 98,55 g; T: 92,62 g, w tym tł. nasycone: 22,38 g; W: 321,30 g, w tym cukry 176,91 g; Błonnik: 23,66 g Zawartość sodu: 1840 mg  
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2553 kcal; B: 96,76 g; T: 96,36 g, w tym tł. nasycone: 22,0g; W: 325,95 g, w tym cukry 179,91 g; Błonnik: 24,01 g Zawartość sodu: 2244 mg  
 Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2673 kcal; B: 103,76 g; T: 99,36 g, w tym tł. nasycone: 27,86 g; W: 327,94 g, w tym cukry 180,15 g; Błonnik: 24,418g Zawartość sodu: 2284 mg

## Jadłospis PIOTRKÓW 7.06.26 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka bez kości Podkomorzy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 20g (MLEKO)</li> <li>- Pomidor 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 kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka bez kości Podkomorzy 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 żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka bez kości Podkomorzy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 20g (MLEKO)</li> <li>- Pomidor 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. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka bez kości Podkomorzy 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 żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Serek wiejski 150g (MLEKO)	Serek wiejski 150g (MLEKO)	Serek wiejski 150g (MLEKO)	Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Budyń śmietankowy półpłynny b/c 200ml (MLEKO)	Serek wiejski 150g (MLEKO)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Kotlet pożarski 120g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</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, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</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 razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Kotlet pożarski 120g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</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, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka delikatesowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pasta z czerwonej soczewicy 80g (soczewica, koncentrat, przyprawy)</li> <li>- Ogórek 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany bukiet 120g (marchew, pietruszka, seler)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany bukiet 120g (marchew, pietruszka, seler)</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>- Szyunka delikatesowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pasta z czerwonej soczewicy 120g (soczewica, koncentrat, przyprawy)</li> <li>- Ogórek 80g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany bukiet 120g (marchew, pietruszka, seler)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka delikatesowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany bukiet 120g (marchew, pietruszka, seler)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe 30g</li> <li>Serek śmietankowy 20g (MLEKO)</li> <li>Roszonka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe 30g</li> <li>Serek śmietankowy 20g (MLEKO)</li> <li>Roszonka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe 30g</li> <li>Serek śmietankowy 20g (MLEKO)</li> <li>Roszonka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe wielozłaziste 30g</li> <li>Serek śmietankowy 20g (MLEKO)</li> <li>Roszonka 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe 30g</li> <li>Serek śmietankowy 20g (MLEKO)</li> <li>Roszonka 10g</li> </ul>
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2261 kcal; B: 93,98 g; T: 82,48 g, w tym Tł. nasycone: 21,72 g; W: 294,83 g, w tym cukry 244,20 g; Błonnik: 26,28 g Sód: 2100,53 mg  Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2102 kcal; B: 91,46 g; T: 72,42 g, w tym Tł. nasycone: 20,36 g; W: 284,93 g, w tym cukry 304,04 g; Błonnik: 29,19 g Sód: 2051,08 mg, WW: 26  Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2221 kcal; B: 93,98 g; T: 82,48 g, w tym Tł. nasycone: 21,57 g; W: 294,83 g, w tym cukry 244,20 g; Błonnik: 23,78 g Sód: 1191,53 mg  Kaloryczność dla diety papkowej: 1951 kcal; B: 70,18 g; T: 66,61 g, w tym Tł. nasycone: 19,06 g; W: 267,17 g, w tym cukry 200,03 g; Błonnik: 23,69 g, Sód: 2985 mg  Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2553 kcal; B: 96,76 g; T: 96,36 g, w tym Tł. nasycone: 22,0g; W: 325,95 g, w tym cukry 179,91 g; Błonnik: 24,01 g Zawartość sodu: 2244 mg  Kaloryczność dla diety bogato białkowej: 2422 kcal; B: 124,85 g; T: 88,58 g, w tym Tł. nasycone: 25,79 g; W: 296,27 g, w tym cukry 238,22 g; Błonnik: 25,86 g Sód: 2220,53 mg</p>						

## Jadłospis PIOTRKÓW 8.06.26 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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. żytnia, m. graham (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), - Rzdokiewka 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>- Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), - Gotowany burak 120g</li> <li>- Tarta rzodkiewka 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</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>- Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), - Gotowany burak 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. graham (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), - Rzdokiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), - Gotowany burak 120g</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>- Paszтет pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA, GLUTEN</b>), - Gotowany burak 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g Gorzka czekolada 10g ( <b>MLEKO</b> )	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g
<b>OBIAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry,, bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza pęczak 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry,, bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry,, bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry,, bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza pęczak 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Jabłko 120g</li> <li>- Masło orzechowe 10g (<b>OREZCHY</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry,, bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry,, bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowana marchewka 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. graham (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (<b>RYBA, SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Papryka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet zapiekany 60g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Gotowany burak 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- 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. graham (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (<b>RYBA, SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Papryka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- 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>- Filet zapiekany 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>II KOLACJA</b>	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2360 kcal; B: 104,88 g; T: 79,06 g, w tym Tł. nasycone: 21,21 g; W: 324,34 g, w tym cukry 191,80 g; Błonnik: 23,48g, Zawartość sodu: 1698 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2452 kcal; B: 106,91 g; T: 81,06 g, w tym Tł. nasycone: 24,22 g; W: 326,34 g, w tym cukry 191,80 g; Błonnik: 24,,48g, Zawartość sodu: 1768 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2285 kcal; B: 106,88 g; T: 82,06 g, w tym Tł. nasycone: 20,11 g; W: 327,34 g, w tym cukry 193,70 g; Błonnik: 23,70g, Zawartość sodu: 1768 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 1888 kcal; B: 84,61 g; T: 65,33 g, w tym Tł. nasycone: 21,93 g; W: 206,82 g, w tym cukry 121,3 g; Błonnik: 20,17 g, Sód: 1944,18 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2285 kcal; B: 106,88 g; T: 82,06 g, w tym Tł. nasycone: 20,11 g; W: 327,34 g, w tym cukry 193,70 g; Błonnik: 23,70g, Zawartość sodu: 1768 mg

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2553 kcal; B: 117,22 g; T: 82,47 g, w tym Tł. nasycone: 25,07 g; W: 346,10 g, w tym cukry 197,24 g; Błonnik: 26,56 g, Zawartość sodu: 2998 mg

### Jadłospis PIOTRKÓW 9.06.26 r. (wtorek)

	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. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 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) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 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)	Sok marchewkowo – jabłkowy 200ml	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)
	Sok marchewkowo – jabłkowy 200ml (ZPO)	Sok marchewkowo – jabłkowy 200ml (ZPO)	Sok marchewkowo – jabłkowy 200ml (ZPO)	Sok marchewkowo – jabłkowy 200ml (ZPO)		Sok marchewkowo – jabłkowy 200ml (ZPO)
OBIAD	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Surówka coleslaw 150g  - Kompot 250ml	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ryż brązowy 200g - Surówka coleslaw 150g - Kompot b/c 250ml  Gruszka 120g Nasiona słonecznika 10g	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe., przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 60g ( (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 60g ( (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka)  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Schab zapiekany 60g ( (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 60g ( (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 60g ( (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 80g ( (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2375 kcal; B: 105,88 g; T: 94,66 g, w tym Tł. nasycone: 22,3 g; W: 325,55 g, w tym cukry 181,11 g; Błonnik: 24,56 g, Zawartość sodu: 2112 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2466 kcal; B: 104,82 g; T: 92,42 g, w tym Tł. nasycone: 20,3 g; W: 325,54 g, w tym cukry 180,11 g; Błonnik: 26,56 g, Zawartość sodu: 1912 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2364 kcal; B: 102,68 g; T: 96,46 g, w tym Tł. nasycone: 21,46 g; W: 291,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 25,56 g, Zawartość sodu: 2392 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 1773 kcal; B: 82,11 g; T: 76,26 g, w tym Tł. nasycone: 21,8 g; W: 241,10 g, w tym cukry 130,11 g; Błonnik: 19,35 g, Sód: 1636,12 mg;

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2364 kcal; B: 102,68 g; T: 96,46 g, w tym Tł. nasycone: 21,46 g; W: 291,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 25,56 g, Zawartość sodu: 2392 mg

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2550 kcal; B: 110,84 g; T: 98,54 g, w tym Tł. nasycone: 26,3 g; W: 321,,55 g, w tym cukry 180,11 g; Błonnik: 25,56 g, Zawartość sodu: 2104 mg

## Jadłospis PIOTRKÓW 10.06.26 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>- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 5g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana marchewka 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron pszenny na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana marchewka 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 5g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka wieśniowa 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Gotowana marchewka 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana marchewka 120 g</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 szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER))</li> <li>- Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kincenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN)</li> <li>- Mizeria 150g (MLEKO)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER))</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kncenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER))</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kncenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN)</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER))</li> <li>- Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kincenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN)</li> <li>- Mizeria 150g (MLEKO)</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER))</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kncenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER))</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, kncenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany burak 150g</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>- Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Papryka 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>- Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</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>- Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Papryka 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>- Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</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. pszena (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowane jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II KOLACJA	<p style="text-align: center;">Marchewka 100g Hummus 30g</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)</p>	<p style="text-align: center;">Kisiel owocowy b/c 200ml</p>	<p style="text-align: center;">Kisiel owocowy b/c 200ml</p>	<p style="text-align: center;">Marchewka 100g Hummus 30g</p> <hr/> <p style="text-align: center;">Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)</p>	<p style="text-align: center;">Kisiel owocowy półpłynny b/c 200ml</p>	<p style="text-align: center;">Kisiel owocowy b/c 200ml</p>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2435 kcal; B: 102,88 g; T: 94,56 g, w tym Tł. nasycone: 20,87 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 24,96 g, Zawartość sodu: 1472 mg  
 Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2552 kcal; B: 106,57 g; T: 95,19 g, w tym Tł. nasycone: 22,77 g; W: 327,13 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 25,8 g, Zawartość sodu: 1472 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 31  
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2474 kcal; B: 108,68 g; T: 99,46 g, w tym Tł. nasycone: 22,56 g; W: 293,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 25,56 g Zawartość sodu: 1432 mg  
 Kaloryczność dla diety papkowej: 1863 kcal; B: 81,16 g; T: 104,44 g, w tym Tł. nasycone: 20,62 g; W: 265,77 g, w tym cukry 100,02 g; Błonnik: 16,13 g, Sód: 1252,75 mg  
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2474 kcal; B: 108,68 g; T: 99,46 g, w tym Tł. nasycone: 22,56 g; W: 293,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 25,56 g Zawartość sodu: 1432 mg  
 Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2555 kcal; B: 113,94 g; T: 98,76 g, w tym Tł. nasycone: 32,44 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 21,03 g, Zawartość sodu: 2560 mg