

Jadłospis PIOTRKÓW 5.06.25 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	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) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 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 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńska szkolna 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 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) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki ż owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska szkolna 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 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) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 130g	Jabłko 130g	Sok pomidorowy 200ml	Jabłko 1 szt. Masło orzechowe 10g	Sok pomidorowy 200ml	Jabłko 130g
OBIAD	- Zupa brukselkowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Kasza gryczana 200g (GLUTEN) - Bitki wieprzowe w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (GLUTEN)) - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml	- Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Bitki wieprzowe w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (GLUTEN)) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Bitki wieprzowe w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (GLUTEN)) - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml	- Zupa brukselkowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Kasza gryczana 200g (GLUTEN) - Bitki wieprzowe w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (GLUTEN)) - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml	- Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Bitki wieprzowe w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (GLUTEN)) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa brukselkowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Kasza gryczana 200g (GLUTEN) - Bitki wieprzowe w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (GLUTEN)) - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 200g (MLEKO)	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany 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 (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor 120g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor 120g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	

Jadłospis PIOTRKÓW 6.06.25 r. (piątek)

	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) - Ser biały 100g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 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) - Ser biały 100g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 105g - Marchewka mini 105g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana 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) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 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) - Ser biały 100g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (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) - Ser biały 120g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Mus owocowo – warzywny 100g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml
OBIAD	- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g ((wywar rosółowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ciecierzycza, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO))(SELER, GLUTEN, SOJ A, MLEKO)) - Filet z mintaja w cieście naleśnikowym 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy, bulion, sok z cytryny (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia z ziołami 150g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy, bulion, sok z cytryny (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia z ziołami 150g - Kompot 250ml	- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g ((wywar rosółowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ciecierzycza, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO))(SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Filet z mintaja w cieście naleśnikowym 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot b/c 250ml - Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) - Płatki migdałowe 10g	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy, bulion, sok z cytryny (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia z ziołami 150g - Kompot 250ml	- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g ((wywar rosółowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ciecierzycza, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO))(SELER, GLUTEN, SOJ A, MLEKO)) - Filet z mintaja w cieście naleśnikowym 160g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Bułka z cynamonem 80g (GLUTEN)	Bułka z cynamonem 80g (GLUTEN)	Koktajl owocowy na jogurcie naturalnym 200ml (gruszka, jogurt nat.) (MLEKO)	Koktajl owocowy na jogurcie naturalnym 200ml (gruszka, jogurt nat.) (MLEKO)	Koktajl owocowy na jogurcie naturalnym 200ml (gruszka, jogurt nat.) (MLEKO)	Bułka z cynamonem 80g (GLUTEN)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m.<u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - 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) - Kielbasa szynkowa Jana 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - 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) - Kielbasa szynkowa Jana 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)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2360 kcal; B: 104,88 g; T: 79,06 g, w tym Tł. nasycone: 29,41 g; W: 324,34 g, w tym cukry 191,80 g; Błonnik: 23,48g, Sól: 6,92 g Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2452 kcal; B: 106,91 g; T: 81,06 g, w tym Tł. nasycone: 26,41 g; W: 326,34 g, w tym cukry 191,80 g; Błonnik: 24,,48g, Sól: 6,92 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2285 kcal; B: 106,88 g; T: 82,06 g, w tym Tł. nasycone: 27,41 g; W: 327,34 g, w tym cukry 193,70 g; Błonnik: 23,70g, Sól: 6,92 g Kaloryczność dla diety papkowej: 22752kcal; B: 105,78 g; T: 79,06 g, w tym Tł. nasycone: 25,41 g; W: 323,24 g, w tym cukry 188,70 g; Błonnik: 22,70g, Sól: 6,92 g Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2288 kcal; B: 108,95 g; T: 70,35 g, w tym Tł. nasycone: 24,53 g; W: 314,71 g, w tym cukry 190,94 g; Błonnik: 20,70 g, 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 PIOTRKÓW 7.06.25 r. (sobota)

	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) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) - Papryka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany seler 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany seler 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) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) - Papryka 120 g - Herbata 1 torebka b/c	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany seler 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) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) - Papryka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Banan 130g	Banan 130g	Banan 130g	Banan 130g Płatki migdałowe 10g	Kisiel owocowy b/c 200ml półpłynny	Banan 130g
OBIAD	- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Sos bolognese z mięsem mielonym 150g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron razowy 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Sos bolognese z mięsem mielonym 150g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, kalafior, seler) - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Sos bolognese z mięsem mielonym 150g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, kalafior, seler) - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Sos bolognese z mięsem mielonym 150g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron razowy 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Kisiel owocowy b/c 200ml - Wiórki kokosowe 5g	- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Sos bolognese z mięsem mielonym 150g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, kalafior, seler) - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Sos bolognese z mięsem mielonym 180g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron razowy 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z czerwonej kapusty 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) - Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 100g (ryż, jogurt, filet drobiowy, papryka, brokuł, (MLEKO) - Ogórek kiszony 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek kiszony bez skórki 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana kuchnia 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) - Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 100g (ryż, jogurt, filet drobiowy, papryka, brokuł, (MLEKO) - Ogórek kiszony 120 g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana kuchnia 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) - Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 140g (ryż, jogurt, filet drobiowy, papryka, brokuł, (MLEKO) - Ogórek kiszony 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2543 kcal; B: 98,08 g; T: 83,49 g, w tym Tł. nasycone: 31,22 g; W: 324,00 g, w tym cukry 172,56 g; Błonnik: 26,33 g, Sól: 8,62g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2583 kcal; B: 101,08 g; T: 83,49 g, w tym Tł. nasycone: 31,22 g; W: 318,00 g, w tym cukry 170,56 g; Błonnik: 27,33 g, Sól: 8,62g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2443 kcal; B: 100,08 g; T: 85,51 g, w tym Tł. nasycone: 28,22 g; W: 319,00 g, w tym cukry 170,56 g; Błonnik: 26,66 g, Sól: 8,62g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2463 kcal; B: 102,08 g; T: 85,51 g, w tym Tł. nasycone: 28,22 g; W: 319,00 g, w tym cukry 170,56 g; Błonnik: 26,76 g, Sól: 8,62g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2343 kcal; B: 96,11 g; T: 81,51 g, w tym Tł. nasycone: 24,22 g; W: 314,10 g, w tym cukry 170,56 g; Błonnik: 25,66 g, Sól: 8,62g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2623 kcal; B: 106,08

Jadłospis PIOTRKÓW 8.06.25 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 80g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Jabłko 130g Orzechy włoskie 10g	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 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 kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem razowym 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 kapusty pekińskiej 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 jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko opiekane 240g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 100g (g.zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Polędwica drobiowa 60g (m. drobiowe, skrobina 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	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Polędwica drobiowa 60g (m. drobiowe, skrobina 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	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 100g (g.zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Polędwica drobiowa 60g (m. drobiowe, skrobina 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	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 140g (g.zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Jadłospis PIOTRKÓW 9.06.25 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA LATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
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) - Szyńka wieśniowa 30g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wieśniowa 30g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka wieśniowa 30g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 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) - Szyńka wieśniowa 30g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wieśniowa 30g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 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) - Szyńka wieśniowa 60g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek kiszony 120g - 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	Mus owocowy 100g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g	Mus owocowy 100g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g
OBIAD	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe,, przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna pęczak 200g (GLUTEN) - Mizeria 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe,, przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe,, przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe,, przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna pęczak 200g (GLUTEN) - Mizeria 150g - Kompot b/c 250ml - Mus owocowo – warzywny 100g - Pestki dyni 10g	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe,, przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie pieczeniowym 200g (m. drobiowe,, przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna pęczak 200g (GLUTEN) - Mizeria 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Galaretka owocowa b/c 200ml półpłynna	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Galaretka owocowa b/c 200ml półpłynna	Serek wiejski 200g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 120g - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 16,6g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2392 kcal; B: 95,71 g; T: 91,78 g, w tym Tł. nasycone: 37,06 g; W: 321,70 g, w tym cukry 172,37 g; Błonnik: 24,16 g Sól: 6,05g Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2444 kcal; B: 96,66 g; T: 92,66 g, w tym Tł. nasycone: 36,07 g; W: 324,69 g, w tym cukry 170,22 g; Błonnik: 26,66 g Sól: 6,25g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2401 kcal; B: 95,88 g; T: 92,66 g, w tym Tł. nasycone: 36,07 g; W: 320,69 g, w tym cukry 170,47 g; Błonnik: 24,56 g Sól: 6,10g Kaloryczność dla diety papkowej: 2398 kcal; B: 95,88 g, w tym Tł. nasycone: 36,07 g; W: 321,34 g, w tym cukry 171,47 g; Błonnik: 22,56 g Sól: 6,12g Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2291 kcal; B: 92,69 g; T: 86,74 g, w tym Tł. nasycone: 32,07 g; W: 320,70 g, w tym cukry 172,37 g; Błonnik: 24,06 g Sól: 6,05g Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2495 kcal; B: 103,61 g; T: 92,88 g, w tym Tł. nasycone: 39,1 g; W: 322,70 g, w tym cukry 172,37 g; Błonnik: 24,96 g Sól: 6,35g						

Jadłospis PIOTRKÓW 10.06.25 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
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) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, rzodkiewka (MLEKO)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, rzodkiewka (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, rzodkiewka (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 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) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, rzodkiewka (MLEKO)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, rzodkiewka (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- 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) - Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, rzodkiewka (MLEKO)) - 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 kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kotlet pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Surówka cołław 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka(JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowane warzywa 150g (marchew, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka(JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowane warzywa 150g (marchew, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kotlet pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Surówka cołław 150g - Kompot b/c 250ml - Wafle ryżowe wieloziałiste 30g	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka(JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowane warzywa 150g (marchew, pietruszka, cukinia) - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kotlet pożarski 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Surówka cołław 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))	Jogurt naturalny 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 (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (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 (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - 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) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2495 kcal; B: 105,88 g; T: 94,66 g, w tym Tł. nasycone: 32,43 g; W: 325,55 g, w tym cukry 181,11 g; Błonnik: 24,56 g, Sól: 6,78g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2466 kcal; B: 104,82 g; T: 92,42 g, w tym Tł. nasycone: 30,23 g; W: 325,54 g, w tym cukry 180,11 g; Błonnik: 26,56 g, Sól: 6,78g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2364 kcal; B: 102,68 g; T: 96,46 g, w tym Tł. nasycone: 30,56 g; W: 291,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 25,56 g, Sól: 5,98g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2314 kcal; B: 101,68 g; T: 92,41 g, w tym Tł. nasycone: 29,45 g; W: 290,25 g, w tym cukry 146,42 g; Błonnik: 26,56 g, Sól: 5,98g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2395 kcal; B: 101,88 g; T: 92,46 g, w tym Tł. nasycone: 26,43 g; W: 322,55 g, w tym cukry 181,11 g; Błonnik: 24,56 g, Sól: 6,78g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2550 kcal; B: 110,84 g; T: 98,54 g, w tym Tł. nasycone: 34,43 g; W: 321,55 g, w tym cukry 180,11 g; Błonnik: 25,56 g, Sól: 6,76g

Jadłospis PIOTRKÓW 11.06.25 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANI E	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyzka pieczona 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/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyzka pieczona 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 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyzka pieczona 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	- Kasza jagłana na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyzka pieczona 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	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyzka pieczona 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	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyzka pieczona 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) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANI E	Arbuz 150g	Arbuz 150g	Mus owocowy 100g	Arbuz 150g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Mus owocowy 100g	Arbuz 150g
OBIAD	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż brązowy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Schab w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA, SELER) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTE) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż brązowy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Schab w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA, SELER) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTE) - Gotowana cukinia z marchewką i zieloną pietruszka 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż brązowy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Schab w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA, SELER) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTE) - Gotowana cukinia z marchewką i zieloną pietruszka 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż brązowy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Schab w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA, SELER) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTE) - Kompot b/c 250ml - Budyń śmietankowy 200ml b/c (MLEKO)	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż brązowy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Schab w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA, SELER) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTE) - Gotowana cukinia z marchewką i pietruszka 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż brązowy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Schab w lekkim sosie curry 200g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA, SELER) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTE) - Kompot 250ml
PODWIEC ZOREK	Drożdżówka z budyniem 80 g (GLUTEN)	Drożdżówka z budyniem 80 g (GLUTEN)	- Maślanka 150g (MLEKO)	- Maślanka 150g (MLEKO)	- Maślanka 150g (MLEKO)	Drożdżówka z budyniem 80 g (GLUTEN)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (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 zapiekany 60g (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 zapiekany 60g (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, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (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 zapiekany 60g (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, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (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: 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 łatwostrawnej: 2355 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 papkowatej: 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. nascone: 32,43 g; W: 282,82 g, w tym cukry 102,86 g; Błonnik: 18,93 g Sól 6,22g						

Jadłospis PIOTRKÓW 12.06.25 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIĄŁKOWA
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 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) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szyńka wieśniowa 20g (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 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) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szyńka wieśniowa 20g (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 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 120g - 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) - Szyńka wieśniowa 20g (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 - Gotowany seler 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 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g Orzechy włoskie 10g	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g
OBIAD	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Okrasa 50g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, m. drobiowe, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Okrasa 50g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, m. drobiowe, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Okrasa 50g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet gotowany 140g (m. drobiowe,, przyprawy - Ryż brązowy 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot b/c 250ml - Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekany (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, m. drobiowe, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Filet w sosie pieczeniowym 140g (m. drobiowe,, przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Ryż biały200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Pyzy z mięsem 400g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Okrasa 50g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (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) - Szyńka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - 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) - Szyńka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - 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) - Szyńka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Jadłospis PIOTRKÓW 13.06.25 r. (piątek)

	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> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, (MLEKO) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, (MLEKO) - Gotowana pietruszka 120g - Marchewki mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g(SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, (MLEKO) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, rzodkiewka (MLEKO) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, (MLEKO) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, (MLEKO) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 130g	Jabłko 130g	Wafle ryżowe 30g	Jabłko 130g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Mus owocowo – warzywny 100g	Jabłko 130g
OBIAD	- Zupa ogórkowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, <u>mąka pszenna</u> (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny w sosie ziołowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszanej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (SELER, MLEKO) - Filet z miruny w sosie ziołowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (SELER, MLEKO) - Filet z miruny w sosie ziołowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa ogórkowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, <u>mąka pszenna</u> (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny w sosie ziołowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszanej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Wafle ryżowe wieloziałiste 30g	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (SELER, MLEKO) - Filet z miruny w sosie ziołowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa ogórkowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, <u>mąka pszenna</u> (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny w sosie ziołowym 200g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszanej kapusty 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Baton zbożowy 40g (GLUTEN)	Baton zbożowy 40g (GLUTEN)	Budyń czekoladowy 200ml b/c (MLEKO)	Budyń czekoladowy 200ml b/c (MLEKO) Płatki migdałowe 10g	Budyń czekoladowy 200ml b/c półpłynny (MLEKO)	Baton zbożowy 40g (GLUTEN)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z soczewicy, kaszy jaglanej z koncentratem pomidorowym 120g (kasza jaglana, koncentrat, soczewica, przyprawy (MLEKO) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka drobiowa 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyunka drobiowa 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z soczewicy, kaszy jaglanej z koncentratem pomidorowym 120g (kasza jaglana, koncentrat, soczewica, przyprawy (MLEKO) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka drobiowa 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 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) - Sałatka z soczewicy, kaszy jaglanej z koncentratem pomidorowym 150g (kasza jaglana, koncentrat, soczewica, przyprawy (MLEKO) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2345 kcal; B: 102,47 g; T: 74,44 g, w tym Tł. nasycone: 29,03 g; W: 322,87 g, w tym cukry 182,74 g; Błonnik: 20,22 g, Sól: 8,80g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2406 kcal; B: 121,00 g; T: 81,91 g, w tym Tł. nasycone: 32,58 g; W: 306,56 g, w tym cukry 137,66 g; Błonnik: 30,19 g, Sól: 9,05Wymienniki węglowodanowe (WW): 28

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2299 kcal; B: 99,29 g; T: 70,46 g, w tym Tł. nasycone: 26,10 g; W: 323,87 g, w tym cukry 183,44 g; Błonnik: 20,23 g, Sól: 8,30g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2291 kcal; B: 99,29 g; T: 70,66 g, w tym Tł. nasycone: 26,10 g; W: 322,87 g, w tym cukry 183,44 g; Błonnik: 20,45 g, Sól: 8,30g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2225 kcal; B: 99,21 g; T: 62,24 g, w tym Tł. nasycone: 20,81 g; W: 323,43 g, w tym cukry 182,74 g; Błonnik: 20,22 g, Sól: 8,80g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2366 kcal; B: 115,65 g; T: 81,02 g, w tym Tł. nasycone: 232,95 g; W: 325,33 g, w tym cukry 184,82 g; Błonnik: 20,41 g, Sól: 9,79g

Jadłospis PIOTRKÓW 14.06.25 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 40g (m. drobiowe, 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, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - 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), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - 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), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - 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) - Filet specjal 40g (m. drobiowe, 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, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - 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), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - 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) - Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ser żółty 40g.(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 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)	- Kisiel owocowy b/c półpłynny 200ml	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (40g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)
OBIAD	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kąski kurczaka w sosie słodko kwaśnym 160g (m. z kurczaka, bulion, przyprawy)(SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, kalafior) - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kąski kurczaka w sosie słodko kwaśnym 160g (m. z kurczaka, bulion, przyprawy)(SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, kalafior) - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kąski kurczaka w sosie słodko kwaśnym 160g (m. z kurczaka, bulion, przyprawy)(SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, kalafior) - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kąski kurczaka w sosie słodko kwaśnym 160g (m. z kurczaka, bulion, przyprawy)(SELER, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z selera 150g - Kompot b/c 250ml - Kisiel owocowy b/c 200ml - Wiórki kokosowe 5g	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kąski kurczaka w sosie słodko kwaśnym 160g (m. z kurczaka, bulion, przyprawy)(SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, kalafior) - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kąski kurczaka w sosie słodko kwaśnym 200g (m. z kurczaka, bulion, przyprawy)(SELER, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 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	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Schab kruchy 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 50g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Papryka 120g - Herbaa 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Schab kruchy 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	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 160g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Papryka 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 papkowatej: 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						