

## Jadłospis szpital PIOTRKÓW 20.02.26 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Marchewka mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe 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>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</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 (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe 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>- Łopatka zbjnicka 60g. (<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>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Herbatniki maślane 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Herbatniki maślane 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Kisiel owocowy 200ml b/c	Kisiel owocowy 200ml b/c Wiórki kokosowe 10g	Kisiel owocowy 200ml b/c półplłynny	Herbatniki maślane 30 g ( <b>GLUTEN</b> )
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO</b>))</li> <li>- Filet z miruny gotowany w lekkim sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kiszzonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Filet z miruny gotowany w lekkim sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Duet marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Filet z miruny gotowany w lekkim sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Duet marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO</b>))</li> <li>- Filet z miruny gotowany w lekkim sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kiszzonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Jogurt naturalny 150g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Banan 120 g + Masło orzechowe 10g (<b>ORZECHY</b>) (ZPO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Filet z miruny gotowany w lekkim sosie ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Duet marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Filet z miruny gotowany w lekkim sosie ziołowym 200g (f.miruny, , przyprawy (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Duet marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (<b>JAJA, MLEKO</b>))</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. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (<b>JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana cukinia 120 g</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>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (<b>JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana cukinia 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (<b>JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ogórek 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>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (<b>JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana cukinia 120 g</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>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 150g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (<b>JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ogonówka wiejska 20g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowana cukinia 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSIŁEK NOCNY	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maślanka 150g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Jogurt owocowy 150g (<b>MLEKO</b>) (<b>ZPO</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maślanka 150g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Jogurt owocowy 150g (<b>MLEKO</b>) (<b>ZPO</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maślanka 150g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Jogurt owocowy 150g (<b>MLEKO</b>) (<b>ZPO</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maślanka 150g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (<b>GLUTEN</b>) (<b>ZPO</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maślanka 150g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Jogurt owocowy 150g (<b>MLEKO</b>) (<b>ZPO</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maślanka 200g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Jogurt owocowy 150g (<b>MLEKO</b>) (<b>ZPO</b>)</li> </ul>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2352 kcal; B: 99,77 g; T: 78,48 g, w tym Tł. nasycone: 26,61 g; W: 324,26 g, w tym cukry 171,30 g; Błonnik: 24,76 g, Sól: 5,75g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2469 kcal; B: 103,46 g; T: 79,11 g, w tym Tł. nasycone: 26,77 g; W: 347,84 g, w tym cukry 171,30 g; Błonnik: 25,60 g, Sól: 5,75 Wymienniki węglowodanowe (WW): 32

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2489 kcal; B: 105,14 g; T: 74,57 g, w tym Tł. nasycone: 30,01 g; W: 364,38 g, w tym cukry 189,36 g; Błonnik: 18,09 g, Sól: 6,96

Kaloryczność dla diety papkowej: 2509 kcal; B: 106,14 g; T: 74,57 g, w tym Tł. nasycone: 28,01 g; W: 362,18 g, w tym cukry 189,36 g; Błonnik: 18,09 g, Sól: 6,96

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2387 kcal; B: 105,14 g; T: 69,37 g, w tym Tł. nasycone: 26,01 g; W: 364,38 g, w tym cukry 189,36 g; Błonnik: 18,09 g, Sól: 6,96

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2422 kcal; B: 105,77 g; T: 83,33 g, w tym Tł. nasycone: 28,40 g; W: 322,26 g, w tym cukry 169,30 g; Błonnik: 25,76 g, Sól: 5,75g

## Jadłospis PIOTRKÓW 21.02.25 r. (sobota)

	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 jagłana na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>-(MLEKO)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> <p><b>Cały oddział ZPO śniadanie: filet specjal 60g BEZ SERA BIAŁEGO</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jagłana na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>-(MLEKO)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jagłana na wywarze jarzynowym 300g (SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>-(MLEKO)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jagłana na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>-(MLEKO)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jagłana na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>-(MLEKO)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jagłana na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet specjal 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>-(MLEKO)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Gruszka 120g	Gruszka 120g	Gotowana gruszka 120g	Gruszka 120g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Mus owocowy 90g	Gruszka 120g
OBIAŁ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Schab duszony w sosie z majerankiem 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Kasza gryczana 200g</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Schab duszony w sosie z majerankiem 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Schab duszony w sosie z majerankiem 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Schab duszony w sosie z majerankiem 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Kasza gryczana 200g</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> </ul> <p>- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Schab duszony w sosie z majerankiem 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Schab duszony w sosie z majerankiem 200g (m. wieprzowej, mąka pszena, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 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>- Pasta z groszku 100g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy)</li> <li>- Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Papryka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler z marchewką 105g</li> <li>- Marchewka mini 105g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Sałata 10g</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>- Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler z marchewką 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta z groszku 100g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy)</li> <li>- Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Papryka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler z marchewką 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>- Schab kruchy 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler z marchewką 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSIŁEK NOCNY	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanapka z serkiem (20g), rozspanką, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanapka z serkiem (20g), rozspanką, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanapka z pieczywa pełnoziarnistego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sok marchewkowy 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanapka z serkiem (20g), rozspanką, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2428 kcal; B: 95,92 g; T: 89,34 g, w tym Tł. nasycone: 28,54 g; W: 322,51 g, w tym cukry 351,71 g; Błonnik: 26,91 g, Sól: 3,91

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2437 kcal; B: 99,38 g; T: 92,63 g, w tym Tł. nasycone: 29,60 g; W: 314,01 g, w tym cukry 155,49 g; Błonnik: 26,22 g, Sól: 4,04 Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2372 kcal; B: 95,64 g; T: 82,14 g, w tym Tł. nasycone: 23,44 g; W: 351,90 g, w tym cukry 342,71 g; Błonnik: 21,91 g, Sól: 3,91

Kaloryczność dla diety papkowej: 2376 kcal; B: 95,64 g; T: 82,14 g, w tym Tł. nasycone: 23,44 g; W: 351,12 g, w tym cukry 342,71 g; Błonnik: 22,11 g, Sól: 3,91

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, Sól: 3,91

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2526 kcal; B: 105,43 g; T: 92,96 g, w tym Tł. nasycone: 29,44 g; W: 332,59 g, w tym cukry 357,71 g; Błonnik: 26,91 g, Sól: 4,04 g

## Jadłospis PIOTRKÓW 22.02.26 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka bez kości Podkomorzy 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Ser żółty 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ogórek kiszony 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki 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>- Szynka bez kości Podkomorzy 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na wywarze jarzynowym 300g (<b>GLUTEN, SELER</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka bez kości Podkomorzy 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki z m. razowej na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka bez kości Podkomorzy 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Ser żółty 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ogórek kiszony 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki 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>- Szynka bez kości Podkomorzy 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki 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>- Szynka bez kości Podkomorzy 80g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g	Galaretką owocową 200ml	Mandarynka 120g Pestki dyni 10g	Galaretką owocową 200ml płynną	Mandarynka 120g
<b>OBIAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Kotlet drobiowy smażony w płatkach owsianych 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kapusty włoskiej 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, kalafior, seler)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, kalafior, seler)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Kotlet drobiowy smażony w płatkach owsianych 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kapusty włoskiej 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, kalafior, seler)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 250g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, kalafior, seler)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
<b>KOLACJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Sałatka meksykańska 120g (fasola czerwona, koncentrat, kukurydza, m. drobiowe, przyprawy) (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka delikatesowa 60g. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- 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. <u>pszenna</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka delikatesowa 60g. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- 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, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Sałatka meksykańska 120g (fasola czerwona, koncentrat, kukurydza, m. drobiowe, przyprawy) (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka delikatesowa 60g. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- 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>- Szynka delikatesowa 80g. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> ) Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> ) (ZPO)	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> ) Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> ) (ZPO)	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> ) Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> ) (ZPO)	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> ) Budyń śmietankowy b/c 200ml ( <b>MLEKO</b> ) (ZPO)	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> ) Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> ) (ZPO)	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> ) Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> ) (ZPO)
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2444 kcal; B: 101,65 g; T: 93,62 g, w tym Tł. nasycone: 24,67 g; W: 312,32 g, w tym cukry 182,22 g; Błonnik: 18,82 g, Sól: 7,56 g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2476 kcal; B: 102,93 g; T: 94,96 g, w tym Tł. nasycone: 34,39 g; W: 296,38 g, w tym cukry 105,62 g; Błonnik: 21,80 g, Sól: 6,55g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2488 kcal; B: 103,65 g; T: 94,62 g, w tym Tł. nasycone: 25,62 g; W: 311,32 g, w tym cukry 179,22 g; Błonnik: 19,04 g, Sól: 7,36 g</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2468 kcal; B: 99,45 g; T: 91,61 g, w tym Tł. nasycone: 23,62 g; W: 306,32 g, w tym cukry 176,22 g; Błonnik: 19,04 g, Sól: 7,26 g</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2368 kcal; B: 96,45 g; T: 87,32 g, w tym Tł. nasycone: 21,62 g; W: 306,32 g, w tym cukry 176,22 g; Błonnik: 19,04 g, Sól: 7,26 g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2544 kcal; B: 106,65 g; T: 93,62 g, w tym Tł. nasycone: 26,67 g; W: 314,32 g, w tym cukry 182,22 g; Błonnik: 19,05 g, Sól: 7,56 g</p>						

## Jadłospis PIOTRKÓW 23.02.26 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z koperkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gulasz duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, marchew, bulion, przyprawy, (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>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gulasz duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Gotowany burak 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>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gulasz duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Makaron razowy 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gulasz duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Surówka z selera 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Maślanka 150g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN) (ZPO)</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>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gulasz duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszena, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN))</li> <li>- Gotowany burak 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>- Makaron pszenny 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gulasz duszony w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszena, marchew, bulion, przyprawy, (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>- Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</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>- Kielbasa szynkowa Jana 60g . (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Marchewka mini 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>- Kielbasa szynkowa Jana 60g . (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</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>- Kielbasa szynkowa Jana 60g . (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Kielbasa szynkowa Jana 80g . (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSIŁEK NOCNY	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchewka 100g</li> <li>- Hummus 30g</li> <li>- Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kisiel owocowy b/c 200ml</li> <li>- Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kisiel owocowy b/c 200ml</li> <li>- Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchewka 100g</li> <li>- Hummus 30g</li> <li>- Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kisiel owocowy b/c 200ml półpłynny</li> <li>- Kisiel owocowy półpłynny b/c 200ml (ZPO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kisiel owocowy b/c 200ml</li> <li>- Kisiel owocowy b/c 200ml (ZPO)</li> </ul>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2499 kcal; B: 107,84 g; T: 83,39 g, w tym tł. nasycone: 24,74 g; W: 331,41 g, w tym cukry 131,46 g; Błonnik: 27,55 g Sól: 3,99g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2282 kcal; B: 115,81 g; T: 72,84 g, w tym tł. nasycone: 30,75 g; W: 303,74 g, w tym cukry 176,86 g; Błonnik: 27,90 g, Sól: 6,43 Wymienniki węglowodanowe (WW): 27,6

Kaloryczność dla diety lekkiej: 2432 kcal; B: 104,46 g; T: 78,89 g, w tym tł. nasycone: 19,04 g; W: 327,07 g, w tym cukry 128,80 g; Błonnik: 26,44 g Sól: 3,33 g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2494 kcal; B: 108,18 g; T: 74,94 g, w tym tł. nasycone: 21,95 g; W: 333,51 g, w tym cukry 138,12 g; Błonnik: 27,55 g Sól: 3,69 g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem tłuszczu: 2457 kcal; B: 10,14 g; T: 75,36 g, w tym tł. nasycone: 19,21 g; W: 331,53 g, w tym cukry 131,46 g; Błonnik: 31,39 g Sól: 3,79g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2517 kcal; B: 110,76 g; T: 83,95 g, w tym tł. nasycone: 24,74 g; W: 331,53 g, w tym cukry 131,46 g; Błonnik: 27,55 g Sól: 3,99

## Jadłospis PIOTRKÓW 24.02.26 r. (wtorek)

	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>- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowana cukinia 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowana cukinia 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowana cukinia 120 g</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 (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Rzodkiewka 105 g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowana cukinia 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 40g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,, (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Jajko 2 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowana cukinia 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	- Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)
OBIAD	<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 z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 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 z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 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 z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowana marchewka 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 z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Ryż brązowy 200g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Kanapka z masłem(20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami papryki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</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 z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowana marchewka 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 z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Ryż biały 200g</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>- Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Ogórek 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowany burak plastry z ziołami 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowany burak plastry z ziołami 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>- Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Ogórek 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowany burak plastry z ziołami 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>- Szyńka pieczona 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowany burak plastry z ziołami 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSIŁEK NOCNY	Rogal maślany 80g (MLEKO)	Rogal maślany 80g (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) Płatki migdałowe 10g	Budyń śmietankowy b/c 200ml półpłynny (MLEKO)	Rogal maślany 80g (MLEKO)

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

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

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

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

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

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

## Jadłospis PIOTRKÓW 25.02.26 r. (środa)

	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 kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser żółty 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Parówka 1 szt. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Papryka 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Parówka 1 szt. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Szynka wieśniowa 20g <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Marchewka mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe 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>- Parówka 1 szt. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Szynka wieśniowa 20g <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>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser żółty 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Parówka 1 szt. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Papryka 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Parówka 1 szt. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Szynka wieśniowa 20g <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>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Parówka 2 szt. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Szynka wieśniowa 40g <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 ŚNIADANIE</b>	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g Masło orzechowe 10g ( <b>ORZECHY</b> )	Mus owocowy 90g	Banan 120g
<b>OBIAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (<b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowane kaski drobiowe w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej 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 (<b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowane kaski drobiowe w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Cesarski mix 150g (brokuł, kalafior, marchew plastry)</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 (<b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowane kaski drobiowe w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Cesarski mix 150g (brokuł, kalafior, marchew plastry)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (<b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowane kaski drobiowe w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Serek wiejski 200g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Gotowane jabłko 1 szt. (ZPO)</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 (<b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowane kaski drobiowe w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Cesarski mix 150g (brokuł, kalafior, marchew plastry)</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 (<b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowane kaski drobiowe w sosie warzywnym 200g (m. drobiowe, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Cesarski mix 150g (brokuł, kalafior, marchew plastry)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
<b>KOLACJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 100g (<b>ser</b> twarogowy, przyprawy, rzodkiewka, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 100g (<b>ser</b> twarogowy, przyprawy, rzodkiewka, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 100g (<b>ser</b> twarogowy, przyprawy, rzodkiewka, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Pomidor bez skóry 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, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 100g (<b>ser</b> twarogowy, przyprawy, rzodkiewka, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Pomidor 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>- Szynka drobiowa 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 150g (<b>ser</b> twarogowy, przyprawy, rzodkiewka, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>POSIELEK NOCNY</b>	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe wielozłaziste 30g	Maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )	Wafle ryżowe 30g

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2390 kcal; B: 82,13 g; T: 85,32 g, w tym Tł. nasycone: 30,05 g; W: 368,19 g, w tym cukry 142,38 g; Błonnik: 12,98 g Sól: 5,25g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2420 kcal; B: 83,13 g; T: 82,32 g, w tym Tł. nasycone: 31,05 g; W: 348,19 g, w tym cukry 145,42 g; Błonnik: 12,98 g Sól: 5,65g Wymienniki węglowodanowe (WW): 34

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2420 kcal; B: 84,23 g; T: 83,22 g, w tym Tł. nasycone: 29,05 g; W: 378,09 g, w tym cukry 140,38 g; Błonnik: 11,98 g Sól: 5,45g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2405 kcal; B: 82,11 g; T: 81,12 g, w tym Tł. nasycone: 26,05 g; W: 376,09 g, w tym cukry 141,38 g; Błonnik: 10,98 g Sól: 5,44g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2290 kcal; B: 76,13 g; T: 78,12 g, w tym Tł. nasycone: 26,14 g; W: 366,19 g, w tym cukry 140,38 g; Błonnik: 11,98 g Sól: 4,88g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2501 kcal; B: 90,13 g; T: 88,42 g, w tym Tł. nasycone: 32,17 g; W: 371,19 g, w tym cukry 149,38 g; Błonnik: 11,98 g Sól: 5,84g

## Jadłospis PIOTRKÓW 26.02.26 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIĄŁKOWA
ŚNIADANIE	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Gruszka 120g	Gruszka 120g	Gotowana gruszka 120g	Gruszka 120g Pestki dyni 10g	Mus owocowy 90g	Gruszka 120g
OBIAD	- Barszcz z białą kielbasą 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gotowane pyzy z mięsem 300g (GLUTEN) - Okrasa 50g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Gotowane pyzy z mięsem 300g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Gotowane pyzy z mięsem 300g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Barszcz z białą kielbasą 400g (wywar drob., ziemniaki, barszcz, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gulasz warzywny z ciecierzycą w sosie pomidorowym z ryżem brązowym 350g (GLUTEN)) - Surówka z buraczków 150g - Kompot b/c 250ml  - Mandarynka 120g - Nasiona słonecznika 10g	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Gulasz warzywny w sosie pomidorowym z ryżem brązowym 350g (GLUTEN)) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Gotowane pyzy z mięsem 400g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana kukinia 120g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana kukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 16,6g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana kukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana kukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Sałata 10g	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Sałata 10g	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Sałata 10g	Pieczywo chrupkie wieloziarniste 30g (GLUTEN) Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Sałata 10g	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Sałata 10g
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2543 kcal; B: 98,08 g; T: 83,49 g, w tym Tł. nasycone: 31,22 g; W: 324,00 g, w tym cukry 172,56 g; Błonnik: 26,33 g, Sól: 8,62g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2583 kcal; B: 101,08 g; T: 83,49 g, w tym Tł. nasycone: 31,22 g; W: 318,00 g, w tym cukry 170,56 g; Błonnik: 27,33 g, Sól: 8,62g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29</p> <p>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</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2398 kcal; B: 95,88 g; T: 92,66 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</p> <p>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</p> <p>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</p>						

## Jadłospis PIOTRKÓW 27.02.26 r. (piątek)

	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 (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 100g . (<b>MLEKO</b>)</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 żytnie na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 100g . (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Jabłko 120g</li> </ul> <p style="text-align: center;">- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (<b>GLUTEN, SELER</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 100g . (<b>MLEKO</b>)</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 żytnie na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Kielbasa szynkowa Jana 20g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Ser biały 100g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Papryka 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>- Kielbasa szynkowa Jana 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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>- Ser biały 150g . (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Jabłko 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Filet z Miruny panierowany w bułce 140g (f. miruny, jaja, m. <u>pszenna</u>, przyprawy (<b>RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka coleslaw 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 (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, , przyprawy (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 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 (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, , przyprawy (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 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 (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Filet z Miruny panierowany w bułce 140g (f. miruny, jaja, m. <u>pszenna</u>, przyprawy (<b>RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka coleslaw 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> </ul> <p style="text-align: center;">- Koktajl owocowy na maślanie 150g (maślanka, gruszka) (<b>MLEKO</b>)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, , przyprawy (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 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 (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, , przyprawy (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser żółty 60g (<b>MLEKO</b>)</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. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ogonówka wiejska 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ogonówka wiejska 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser żółty 60g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ogórek 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>- Ogonówka wiejska 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ogonówka wiejska 80g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSIĘK NOCNY	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 150g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>Jogurt owocowy 150g (<b>MLEKO</b>) (ZPO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 150g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>Jogurt owocowy 150g (<b>MLEKO</b>) (ZPO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 150g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>Jogurt owocowy 150g (<b>MLEKO</b>) (ZPO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 150g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>Wafle ryżowe wielozłaziste 30g (ZPO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 150g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>Jogurt owocowy 150g (<b>MLEKO</b>) (ZPO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt naturalny 150g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>Jogurt owocowy 150g (<b>MLEKO</b>) (ZPO)</li> </ul>

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 papkowatej: 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 28.02.26 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Pomidor 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>- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY (GLUTEN))</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Pomidor bez skóry 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. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Pomidor bez skóry 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. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Pomidor 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. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Pomidor bez skóry 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. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Jajko2 szt. (JAJA)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Ciasteczka wieloziarniste 30g (GLUTEN)	Galaretka owocowa 200ml	Galaretka owocowa 200ml	Jabłko 120g Nasiona słonecznika 10g	Galaretka owocowa 200ml półpłynna	Ciasteczka wieloziarniste 30g (GLUTEN)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)</li> <li>- Potrawka wieprzowa duszona w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowe, pieczarki, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER)</li> <li>- Kasza pęczak 200g (GLUTEN, JAJA)</li> <li>- Surówka z kiszonych ogórków 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)</li> <li>- Potrawka wieprzowa duszona w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowe, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER)</li> <li>- Kasza jaglana 200g</li> <li>- Gotowana kukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)</li> <li>- Potrawka wieprzowa duszona w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowe, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER)</li> <li>- Kasza jaglana 200g</li> <li>- Gotowana kukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)</li> <li>- Potrawka wieprzowa duszona w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowe, pieczarki, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER)</li> <li>- Kasza pęczak 200g (GLUTEN, JAJA)</li> <li>- Surówka z kiszonych ogórków 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)</li> <li>- Potrawka wieprzowa duszona w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowe, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER)</li> <li>- Kasza jaglana 200g</li> <li>- Gotowana kukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)</li> <li>- Potrawka wieprzowa duszona w sosie pieczeniowym 200g (m. wieprzowe, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER)</li> <li>- Kasza jaglana 200g</li> <li>- Gotowana kukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sałatka z ryżem i z kurczakiem 120g (ryżem, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży, papryka (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. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Pomidorki koktajlowe 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>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Filet specjal 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>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sałatka z ryżem i z kurczakiem 120g (ryżem, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek)</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>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet specjal 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>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet specjal 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSIŁEK NOCNY	- Bułka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami papryki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka grahamka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami papryki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Budyń śmietankowy b/c 200ml półpłynny	- Bułka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)
<p>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</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2415 kcal; B: 113,71 g; T: 84,45 g, w tym Tł. nasycone: 32,08 g; W: 308,76 g, w tym cukry 154,89 g; Błonnik: 18,83 g, Sól: 5,67 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2355 kcal; B: 114,12 g; T: 84,75 g, w tym Tł. nasycone: 31,24 g; W: 286,72 g, w tym cukry 104,66 g; Błonnik: 19,53 g Sól 6,22g</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2403 kcal; B: 116,95 g; T: 86,45 g, w tym Tł. nasycone: 32,43 g; W: 282,82 g, w tym cukry 102,86 g; Błonnik: 18,93 g Sól 6,22g</p>						

## Jadłospis PIOTRKÓW 1.03.26 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m.graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szyzka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Koktajl owocowy na maśle 150g (maślanka, banan) (MLEKO)	Koktajl owocowy na maśle 150g (maślanka, banan) (MLEKO)	Koktajl owocowy na maśle 150g (maślanka, banan) (MLEKO)	Koktajl owocowy na maśle 150g (maślanka, banan) (MLEKO)	Koktajl owocowy na maśle 150g (maślanka, banan) (MLEKO)	Koktajl owocowy na maśle 150g (maślanka, banan) (MLEKO)
OBIAD	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe, przyprawy, (GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe, przyprawy, (GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe, przyprawy, (GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko pieczone 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Surówka z marchewki 150g - Kompot b/c 250ml  - Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe, przyprawy, (GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 200g (m. drobiowe, przyprawy, (GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m.graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z soczewicy 120g ( soczewica, marchewka, papryka, koncentrat pomidorowy) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z soczewicy 120g ( soczewica, marchewka, papryka, koncentrat pomidorowy) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
POSIĘK NOCNY	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2380 kcal; B: 91,6 g; T: 84,21 g, w tym Tł. nasycone: 26,51 g; W: 314,62 g, w tym cukry 202,23g; Błonnik: 23,42 g, Sól: 7,01g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2405 kcal; B: 92,6 g; T: 84,21 g, w tym Tł. nasycone: 26,51 g; W: 316,62 g, w tym cukry 203,23g; Błonnik: 23,72 g, Sól: 7,01g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29</p> <p>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, Sól: 6,88g</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2313 kcal; B: 91,22 g; T: 81,61 g, w tym Tł. nasycone: 23,1 g; W: 319,28 g, w tym cukry 202,13g; Błonnik: 24,55 g, Sól: 6,78g</p> <p>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, Sól: 7,01g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2430 kcal; B: 99,7 g; T: 87,1 g, w tym Tł. nasycone: 28,51 g; W: 316,62 g, w tym cukry 205,4g; Błonnik: 23,71 g, Sól: 7,21g</p>						