

## Jadłospis PIOTRKÓW 31.01.26 r. (sobota)

|                      | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA ŁATWOSTRAWNA   | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSZAWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  | DIETA PAPKOWATA   | DIETA BOGATOBIAŁKOWA  |
|----------------------|--|--|---|---|---|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Papryka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowana marchewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g(<b>SELER, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane z m. razowej na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Papryka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet specjal 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowana marchewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> |
| <b>II ŚNIADANIE</b>  | Bułka cynamonowa 80g ( <b>GLUTEN</b> )   | Bułka cynamonowa 80g ( <b>GLUTEN</b> )   | Budyń śmietankowy b/c 200ml ( <b>MLEKO</b> )  | Budyń śmietankowy b/c 200ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Płatki migdałowe 10g  | Budyń śmietankowy b/c 200ml półpłynny ( <b>MLEKO</b> )  | Budyń śmietankowy b/c 200ml ( <b>MLEKO</b> )  |
| <b>OBIAD</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ryż, koperek, mąka <b>pszenna</b>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kotlet pożarski smażony 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ryż, koperek, mąka <b>pszenna</b>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (<b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ryż, koperek, mąka <b>pszenna</b>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (<b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ryż, koperek, mąka <b>pszenna</b>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kotlet pożarski smażony 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ryż, koperek, mąka <b>pszenna</b>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (<b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, ryż, koperek, mąka <b>pszenna</b>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka (<b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>  |
| <b>KOLACJA</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, majonez, jogurt, szczypior (<b>JAJA</b>))</li> <li>- Ogórek świeży 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, jogurt, szczypior (<b>JAJA</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Pomidor 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>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, , jogurt, szczypior (<b>JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, majonez, jogurt, szczypior (<b>JAJA</b>))</li> <li>- Ogórek świeży 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, majonez, jogurt, szczypior (<b>JAJA</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, majonez, jogurt, szczypior (<b>JAJA</b>))</li> <li>- Schab kruchy 20g (<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> | - Maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )   | - Maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )   | - Maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )  | - Maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )  | - Maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )  | - Maślanka 200g ( <b>MLEKO</b> )<br>- Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> ) (ZPO)  |

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

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

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

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

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

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

## Jadłospis PIOTRKÓW 1.02.26 r. (niedziela)

|                      | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   | DIETA PĄPKOWATA   | DIETA BOGATOBIAŁKOWA  |
|----------------------|---|---|---|---|---|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 80g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Banan 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Kasza manna na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 80g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Banan 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na wywarze 300g (<b>SELER, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 80g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Banan 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 80g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ogórek kiszony 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowana marchewka 80g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 120g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Banan 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>  |
| <b>II ŚNIADANIE</b>  | Herbatniki maślane 30 g ( <b>GLUTEN</b> )   | Herbatniki maślane 30 g ( <b>GLUTEN</b> )   | Kisiel owocowy 200ml b/c  | Kisiel owocowy 200ml b/c<br>Wiórki kokosowe 10g   | Kisiel owocowy 200ml b/c<br>półpłynny   | Herbatniki maślane 30 g ( <b>GLUTEN</b> )   |
| <b>OBIAD</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko opiekane smażone 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <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>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko opiekane smażone 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Jogurt naturalny 150g (<b>MLEKO</b>)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seler</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko gotowane w sosie jarzynowym 250g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> |
| <b>KOLACJA</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka delikatesowa 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowany burak plastry 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</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>- Gotowany burak plastry 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka delikatesowa 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowany burak plastry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka delikatesowa 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Ser żółty 20g (<b>JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- 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>- Gotowany burak plastry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka delikatesowa 80g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowany burak plastry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>  |
| <b>POSIŁEK NOCNY</b> | Sok pomidorowy 200ml  | Sok pomidorowy 200ml  | Sok pomidorowy 200ml  | Sok pomidorowy 200ml  | Sok pomidorowy 200ml  | Sok pomidorowy 200ml  |

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: 9,05g Wymienniki 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 papkowatej: 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 2.02.26 r. (poniedziałek)

|  | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA ŁATWOSTRAWNA   | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   | DIETA PAKKOWATA   | DIETA BOGATOBIAŁKOWA  |
|--|--|--|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Jajko 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szyńka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Jajko 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szyńka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Jajko 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szyńka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane pełnoziarniste na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Jajko 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szyńka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Jajko 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szyńka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Jajko 2 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Szyńka wiśniowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>   |
| II ŚNIADANIE   | Jabłko 120g  | Jabłko 120g  | Gotowane jabłko 120g  | Jabłko 120g<br>Gorzka czekolada 10g (MLEKO)   | Mus owocowy 90g   | Jabłko 120g   |
| OBIAD  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)</li> <li>- Leczo warzywne gotowane z kielbasą 160g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, cukinia, pieczarki, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż brązowy 200g</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)</li> <li>- Gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cukinia, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)</li> <li>- Gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cukinia, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)</li> <li>- Leczo warzywne gotowane z kielbasą 140g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, cukinia, pieczarki, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż brązowy 200g</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)</li> <li>- Gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cukinia, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)</li> <li>- Gulasz drobiowy gotowany w sosie warzywnym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cukinia, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>                                  |
| KOLACJA  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ogórek kiszony 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- 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. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ogórek kiszony 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- 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. pszenka) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ogonówka wiejska 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> |
| POSIŁEK NOCNY  | <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), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, 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), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>   |
| <p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2607 kcal; B: 101,18 g; T: 79,40 g, w tym Tł. nasycone: 28,58 g; W: 343,88 g, w tym cukry 230,47 g; Błonnik: 26,42 g Sól: 6,77g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2644 kcal; B: 102,68 g; T: 84,42 g, w tym Tł. nasycone: 26,52 g; W: 346,11 g, w tym cukry 208,11 g; Błonnik: 28,62 g; Sól: 6,43g Wymienniki węglowodanowe (WW): 31,8</p> <p>Kaloryczność dla diety lekkiej: 2558 kcal; B: 106,08 g; T: 79,40 g, w tym Tł. nasycone: 29,58 g; W: 333,41 g, w tym cukry 185,96 g; Błonnik: 24,42 g Sól: 7,77g</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2548 kcal; B: 105,98 g; T: 79,3 g, w tym Tł. nasycone: 29,48 g; W: 332,41 g, w tym cukry 185,91 g; Błonnik: 24,32 g Sól: 7,77g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem tłuszczu: 2450 kcal; B: 99,18 g; T: 69,44 g, w tym Tł. nasycone: 21,58 g; W: 339,87 g, w tym cukry 202,27 g; Błonnik: 25,66 g Sól: 5,77g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2745 kcal; B: 106,92 g; T: 108,41 g, w tym Tł. nasycone: 32,1 g; W: 343,88 g, w tym cukry 199,47 g; Błonnik: 28,22 g Sól: 7,27g</p> |  |  |   |   |   |   |

## Jadłospis PIOTRKÓW 3.02.26 r. (wtorek)

|                      | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  | DIETA PAPKOWATA   | DIETA BOGATOBIAŁKOWA  |
|----------------------|---|---|---|--|---|---|
| <b>ŚNIADANIE</b>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <b>pszenna</b>, m. <b>żytnia</b>, m. <b>graham</b> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA</b>, <b>GLUTEN</b>),</li> <li>- Papryka 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. <b>pszenna</b>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA</b>, <b>GLUTEN</b>),</li> <li>- Gotowany burak plastry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (<b>GLUTEN</b>, <b>SELER</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna</b>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA</b>, <b>GLUTEN</b>),</li> <li>- Gotowany burak plastry 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</b>, <b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <b>żytnia</b>, m. <b>graham</b> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA</b>, <b>GLUTEN</b>),</li> <li>- Papryka 120g</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. <b>pszenna</b>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA</b>, <b>GLUTEN</b>),</li> <li>- Gotowany burak plastry 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. <b>pszenna</b>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Paszтет pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (<b>JAJA</b>, <b>GLUTEN</b>),</li> <li>- Gotowany burak plastry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>        |
| <b>II ŚNIADANIE</b>  | Mandarynka 120g   | Mandarynka 120g   | Galaretka owocowa 200ml   | Mandarynka 120g<br>Pestki dyni 10g   | Galaretka owocowa 200ml<br>półpłynna  | Mandarynka 120g   |
| <b>OBIAD</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (<b>GLUTEN</b>, <b>MLEKO</b>))</li> <li>- Kotlet drobiowy smażony w panierce 140g (m. drobiowe, jajko, nulka tartamąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN</b>, <b>SELER</b>, <b>JAJA</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka coleslaw 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 (<b>SELER</b>, <b>GLUTEN</b>))pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN</b>, <b>SELER</b>))</li> <li>- Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe,, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchew, brokuł, pietruszka) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (<b>SELER</b>, <b>GLUTEN</b>))pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN</b>, <b>SELER</b>))</li> <li>- Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe,, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchew, brokuł, pietruszka) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (<b>GLUTEN</b>, <b>MLEKO</b>))</li> <li>- Kotlet drobiowy smażony w panierce 140g (m. drobiowe, jajko, nulka tartamąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN</b>, <b>SELER</b>, <b>JAJA</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka coleslaw 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Waffle ryżowe pełnoziarniste 30g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (<b>SELER</b>, <b>GLUTEN</b>))pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN</b>, <b>SELER</b>))</li> <li>- Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 160g (m. drobiowe,, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchew, brokuł, pietruszka) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (<b>SELER</b>, <b>GLUTEN</b>))pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN</b>, <b>SELER</b>))</li> <li>- Filet z kurczaka gotowany w sosie z majerankiem 200g (m. drobiowe,, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchew, brokuł, pietruszka) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> |
| <b>KOLACJA</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <b>pszenna</b>, m. <b>żytnia</b>, m. <b>graham</b> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Łopatka zbójnicka 60g (<b>MLEKO</b>, <b>SOJA</b>, <b>GLUTEN</b>, <b>SO2</b>, <b>JAJA</b>, <b>SELER</b>)</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna</b>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Łopatka zbójnicka 60g (<b>MLEKO</b>, <b>SOJA</b>, <b>GLUTEN</b>, <b>SO2</b>, <b>JAJA</b>, <b>SELER</b>)</li> <li>- Gotowana pietruszka 105g</li> <li>- Pomidor 105 g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna</b>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Łopatka zbójnicka 60g (<b>MLEKO</b>, <b>SOJA</b>, <b>GLUTEN</b>, <b>SO2</b>, <b>JAJA</b>, <b>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. <b>żytnia</b>, m. <b>graham</b> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Łopatka zbójnicka 60g (<b>MLEKO</b>, <b>SOJA</b>, <b>GLUTEN</b>, <b>SO2</b>, <b>JAJA</b>, <b>SELER</b>)</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna</b>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Łopatka zbójnicka 60g (<b>MLEKO</b>, <b>SOJA</b>, <b>GLUTEN</b>, <b>SO2</b>, <b>JAJA</b>, <b>SELER</b>)</li> <li>- Gotowana dynia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna</b>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Łopatka zbójnicka 80g (<b>MLEKO</b>, <b>SOJA</b>, <b>GLUTEN</b>, <b>SO2</b>, <b>JAJA</b>, <b>SELER</b>)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>  |
| <b>POSILEK NOCNY</b> | Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )   | Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )   | Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )   | Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )  | Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )  | Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )<br>Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> ) (ZPO)   |

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: 4,04Wymienniki 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 papkowatej: 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: 4,4

## Jadłospis PIOTRKÓW 4.02.26 r. (środa)

|               | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   | DIETA PAPKOWATA   | DIETA BOGATOBIALKOWA  |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| ŚNIADANIE     | - Makaron pszenny na mleku 300g <b>(MLEKO, GLUTEN)</b><br>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> <b>(GLUTEN)</b> )<br>- Masło 15g <b>(MLEKO)</b><br>- Twarożek z rzodkiewką 100g <b>(MLEKO)</b><br>- Pomidor 120g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka                          | - Makaron pszenny na mleku 300g <b>(MLEKO, GLUTEN)</b><br>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) <b>(GLUTEN)</b><br>- Masło 15g <b>(MLEKO)</b><br>- Twarożek z rzodkiewką 100g <b>(MLEKO)</b><br>- Pomidor 120g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka   | - Makaron pszenny na wywarze jarzynowym 300g <b>(SELER, GLUTEN)</b><br>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) <b>(GLUTEN)</b><br>- Masło 10g <b>(MLEKO)</b><br>- Twarożek z rzodkiewką 100g <b>(MLEKO)</b><br>- Pomidor bez skóry 120g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka  | - Makaron razowy na mleku 300g <b>(MLEKO, GLUTEN)</b><br>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ) <b>(GLUTEN)</b><br>- Masło 15g <b>(MLEKO)</b><br>- Twarożek z rzodkiewką 100g <b>(MLEKO)</b><br>- Pomidor 120g<br>- Herbata 1 torebka b/c  | - Makaron pszenny na mleku 300g <b>(MLEKO, GLUTEN)</b><br>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) <b>(GLUTEN)</b><br>- Masło 15g <b>(MLEKO)</b><br>- Twarożek z rzodkiewką 100g <b>(MLEKO)</b><br>- Pomidor bez skóry 120g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka   | - Makaron pszenny na mleku 300g <b>(MLEKO, GLUTEN)</b><br>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) <b>(GLUTEN)</b><br>- Masło 15g <b>(MLEKO)</b><br>- Twarożek z rzodkiewką 150g <b>(MLEKO)</b><br>- Pomidor bez skóry 120g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka   |
| II ŚNIADANIE  | Sok owocowy 200ml   | Sok owocowy 200ml   | Sok owocowy 200ml   | Sok pomidorowy 200ml  | Sok owocowy 200ml   | Sok owocowy 200ml   |
| OBIAD         | - Zupa ogórkowa 400g (wywar warzywny, ogórki kwaszone, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy <b>(SELER)</b> )<br>- Kasza gryczana 200g<br>- Gulasz duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka <b>pszenna</b> , marchew, bulion, przyprawy, <b>(GLUTEN)</b> )<br>- Surówka z selera 150g<br>- Kompot 250ml   | - Ryżanka 400g (wywar drobiowy, marchew, ryż, natka <b>pietruski, przyprawy (SELER, GLUTEN)</b> )<br>- Kasza jagłana 200g<br>- Gulasz duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, <b>(GLUTEN)</b> )<br>- Gotowana cukinia 150g<br>- Kompot 250ml   | - Ryżanka 400g (wywar drobiowy, marchew, ryż, natka <b>pietruski, przyprawy (SELER, GLUTEN)</b> )<br>- Kasza jagłana 200g<br>- Gulasz duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, <b>(GLUTEN)</b> )<br>- Gotowana cukinia 150g<br>- Kompot 250ml   | - Zupa ogórkowa 400g (wywar warzywny, ogórki kwaszone, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy <b>(SELER)</b> )<br>- Kasza gryczana 200g<br>- Gulasz duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka <b>pszenna</b> , marchew, bulion, przyprawy, <b>(GLUTEN)</b> )<br>- Surówka z selera 150g<br>- Kompot b/c 250ml<br><br>- Maślanka 150g <b>(MLEKO)</b> | - Ryżanka 400g (wywar drobiowy, marchew, ryż, natka <b>pietruski, przyprawy (SELER, GLUTEN)</b> )<br>- Kasza jagłana 200g<br>- Gulasz duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, <b>(GLUTEN)</b> )<br>- Gotowana cukinia 150g<br>- Kompot 250ml   | - Ryżanka 400g (wywar drobiowy, marchew, ryż, natka <b>pietruski, przyprawy (SELER, GLUTEN)</b> )<br>- Kasza jagłana 200g<br>- Gulasz duszony w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, <b>(GLUTEN)</b> )<br>- Gotowana cukinia 150g<br>- Kompot 250ml   |
| KOLACJA       | - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ) <b>(GLUTEN)</b><br>- Masło 15g <b>(MLEKO)</b><br>- Sałatka z ryżem i z kurczakiem 120g (ryżem, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży, papryka <b>(MLEKO)</b> )<br>- Ogórek 120 g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka | - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) <b>(GLUTEN)</b><br>- Masło 15g <b>(MLEKO)</b><br>- Kiełbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. <b>(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</b> )<br>- Gotowana marchewka 120 g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka | - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) <b>(GLUTEN)</b><br>- Masło 10g <b>(MLEKO)</b><br>- Kiełbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. <b>(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</b> )<br>- Gotowana marchewka 120 g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka | - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ) <b>(GLUTEN)</b><br>- Masło 15g <b>(MLEKO)</b><br>- Sałatka z ryżem brązowym i z kurczakiem 120g (ryżem, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży, papryka <b>(MLEKO)</b> )<br>- Ogórek 120 g<br>- Herbata 1 torebka b/c   | - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) <b>(GLUTEN)</b><br>- Masło 15g <b>(MLEKO)</b><br>- Kiełbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. <b>(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</b> )<br>- Gotowana marchewka 120 g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka | - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) <b>(GLUTEN)</b><br>- Masło 15g <b>(MLEKO)</b><br>- Kiełbasa szynkowa Jana 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. <b>(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</b> )<br>- Gotowana marchewka 120 g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka |
| POSIŁEK NOCNY | Marchewka 100g<br>Hummus 30g  | Kisiel owocowy b/c 200ml  | Kisiel owocowy b/c 200ml  | Marchewka 100g<br>Hummus 30g  | Kisiel owocowy b/c 200ml<br>półpłynny   | Kisiel owocowy b/c 200ml  |

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

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

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

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

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

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

## Jadłospis PIOTRKÓW 5.02.26 r. (czwartek)

|   | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   | DIETA PAPKOWATA  | DIETA BOGATOBIAŁKOWA  |
|---|---|---|---|--|--|---|
| ŚNIADANIE   | - Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)<br>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))<br>- Masło 15g (MLEKO)<br>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)<br>- Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA))<br>- Ogórek kiszony 120g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka   | - Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)<br>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)<br>- Masło 15g (MLEKO)<br>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)<br>- Szynka szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)<br>- Ogórek kiszony bez skóry 120g<br><br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka   | - Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN)<br>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)<br>- Masło 10g (MLEKO)<br>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)<br>- Szynka szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)<br>- Gotowany seler 120g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka  | - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)<br>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))<br>- Masło 15g (MLEKO)<br>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)<br>- Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA))<br>- Ogórek kiszony 120g<br>- Herbata 1 torebka b/c  | - Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)<br>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)<br>- Masło 15g (MLEKO)<br>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)<br>- Szynka szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)<br>- Gotowany seler 120g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka  | - Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)<br>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)<br>- Masło 15g (MLEKO)<br>- Parówka 2 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)<br>- Szynka szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)<br>- Ogórek kiszony bez skóry 120g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka   |
| 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   | - Zupa warzywna z soczewicą 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat., soczewica, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO O)<br>- Gotowane pyzy z mięsem 300g (GLUTEN)<br>- Okrasa 50g<br>- Surówka z buraczków 150g<br>- Kompot 250ml  | - Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER))<br>- Gotowane pyzy z mięsem 300g (GLUTEN)<br>- Gotowany burak 150g<br><br>- Kompot 250ml   | - Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER))<br>- Gotowane pyzy z mięsem 300g (GLUTEN)<br>- Gotowany burak 150g<br>- Kompot 250ml   | - Zupa warzywna z soczewicą 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat., soczewica, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)<br>- Potrawka meksykańska gotowana z ryżem brązowym, fasolą, mięsem mielonym 350g (m. drobiowe, przyprawy - Surówka z buraczków 150g<br>- Kompot b/c 250ml<br><br>- Kanapka z masłem(20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami papryki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) | - Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER))<br>- Potrawka meksykańska gotowana z ryżem brązowym, fasolą, kukurydzą, mięsem mielonym 350g (m. drobiowe, przyprawy - Gotowany burak 150g<br>- Kompot 250ml  | - Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER))<br>- Gotowane pyzy z mięsem 400g (GLUTEN)<br>- Gotowany burak 150g<br>- Kompot 250ml   |
| KOLACJA   | - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))<br>- Masło 15g (MLEKO)<br>- Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)<br>- Jajko 1 szt. (JAJA)<br>- Rzodkiewka 105g<br>- Sałata 15g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka | - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)<br>- Masło 15g (MLEKO)<br>- Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)<br>- Jajko 1 szt. (JAJA)<br>- Gotowana marchewka 120g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka | - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)<br>- Masło 10g (MLEKO)<br>- Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)<br>- Jajko 1 szt. (JAJA)<br>- Gotowana marchewka 120g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka | - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))<br>- Masło 15g (MLEKO)<br>- Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)<br>- Jajko 1 szt. (JAJA)<br>- Rzodkiewka 105g<br>- Sałata 15g<br>- Herbata 1 torebka b/c   | - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))<br>- Masło 10g (MLEKO)<br>- Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)<br>- Jajko 1 szt. (JAJA)<br>- Gotowana marchewka 120g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka | - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)<br>- Masło 15g (MLEKO)<br>- Filet zapiekany 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)<br>- Jajko 2 szt. (JAJA)<br>- Gotowana marchewka 120g<br>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka |
| POSIŁEK NOCNY   | Rogal maślany 80g (MLEKO)   | Rogal maślany 80g (MLEKO)   | Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)   | Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)<br>Płatki migdałowe 10g  | Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)<br>półpłynny (MLEKO)   | Rogal maślany 80g (MLEKO)   |
| <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowatej: 2468 kcal; B: 108,68 g; T: 99,46 g, w tym Tł. nasycone: 32,56 g; W: 292,45 g, w tym cukry 147,36 g; Błonnik: 20,54 g, Sól: 6,08g</p> <p>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</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2555 kcal; B: 113,94 g; T: 98,76 g, w tym Tł. nasycone: 32,44 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 21,03 g, Sól: 6,40g</p> |   |   |   |  |  |   |

## Jadłospis PIOTRKÓW 6.02.26 r. (piątek)

|   | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  | DIETA PAPKOWATA   | DIETA BOGATOBIĄLKOWA  |
|---|---|---|---|--|---|---|
| ŚNIADANIE   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 20g (MLEKO)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>  |
| II ŚNIADANIE  | Banan 120g  | Banan 120g  | Banan 120g  | Banan 120g<br>Masło orzechowe 10g (ORZECHY)  | Mus owocowy 90g   | Banan 120g  |
| OBIAD   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO))</li> <li>- Filet z Miruny smażony panierowany w bułce 140g (f. miruny, jaja, m. pszena, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO))</li> <li>- Filet z miruny gotowany w sosie kopekowym 140g (f. miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO))</li> <li>- Filet z miruny gotowany w sosie kopekowym 140g (f. miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO))</li> <li>- Filet z Miruny smażony panierowany w bułce 140g (f. miruny, jaja, m. pszena, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kiszzonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Serek wiejski 200g (MLEKO)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO))</li> <li>- Filet z miruny gotowany w sosie kopekowym 140g (f. miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO))</li> <li>- Filet z miruny gotowany w sosie kopekowym 200g (f. miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> |
| KOLACJA   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Ogórek świeży 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>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana pietruszka 105g</li> <li>- Gotowana marchewka 105g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Ogórek świeży 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 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>   |
| POSIŁEK NOCNY   | Wafle ryżowe 30g  | Wafle ryżowe 30g  | Wafle ryżowe 30g  | Wafle ryżowe wieloziarniste 30g  | Maślanka 150g (MLEKO)   | Wafle ryżowe 30g  |
| <p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2375 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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> |   |   |   |  |   |   |

## Jadłospis PIOTRKÓW 7.02.26 r. (sobota)

|  | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA   | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   | DIETA PĄPKOWATA  | DIETA BOGATOBIĄLKOWA   |
|--|---|--|---|---|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <b>pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Schab kruchy 30g (<b>MLEKO, SOJA, GORCZYCA</b>)</li> <li>- Jajko 1 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Papryka 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>- Płatki owsiane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna (GLUTEN)</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Schab kruchy 30g (<b>MLEKO, SOJA, GORCZYCA</b>)</li> <li>- Jajko 1 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Gotowany burak 120g</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. <b>pszenna (GLUTEN)</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Schab kruchy 30g (<b>MLEKO, SOJA, GORCZYCA</b>)</li> <li>- Jajko 1 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Gotowany burak 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. <b>żytnia, m. graham (GLUTEN)</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Schab kruchy 30g (<b>MLEKO, SOJA, GORCZYCA</b>)</li> <li>- Jajko 1 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Papryka 120g</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. <b>pszenna (GLUTEN)</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Schab kruchy 30g (<b>MLEKO, SOJA, GORCZYCA</b>)</li> <li>- Jajko 1 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Gotowany burak 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. <b>pszenna (GLUTEN)</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Schab kruchy 40g (<b>MLEKO, SOJA, GORCZYCA</b>)</li> <li>- Jajko 2 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Gotowany burak 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>  |
| <b>II ŚNIADANIE</b>  | Sok pomidorowy 200ml  | Sok pomidorowy 200ml   | Sok pomidorowy 200ml  | Sok pomidorowy 200ml  | Sok pomidorowy 200ml   | Sok pomidorowy 200ml   |
| <b>OBIAD</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER</b>))</li> <li>- Kąski kurczaka gotowane w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perlowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Surówka z kapusty włoskiej 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa grysikowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka <b>pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)</b>)</li> <li>- Kąski kurczaka gotowane w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perlowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, kalafior)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa grysikowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, marchew, ziemniaki, natka <b>pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)</b>)</li> <li>- Kąski kurczaka gotowane w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perlowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, kalafior)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER</b>))</li> <li>- Kąski kurczaka gotowane w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza gryczana 200g</li> <li>- Surówka z kapusty włoskiej 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Mandarynka 120g</li> <li>- Nasiona słonecznika 10g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa grysikowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka <b>pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)</b>)</li> <li>- Kąski kurczaka gotowane w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perlowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, kalafior)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa grysikowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna, ziemniaki, natka <b>pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)</b>)</li> <li>- Kąski kurczaka gotowane w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perlowa 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, kalafior)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> |
| <b>KOLACJA</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <b>pszenna, m. żytnia, m. graham (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. <b>pszenna (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>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna (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>- 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. <b>żytnia, m. graham (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. <b>pszenna (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>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna (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>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>   |
| <b>POSIŁEK NOCNY</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo chrupkie 30g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>Serek śmietankowy 30g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>Sałata 10g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo chrupkie 30g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>Serek śmietankowy 30g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>Sałata 10g</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo chrupkie 30g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>Serek śmietankowy 30g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>Sałata 10g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo chrupkie wieloziałiste 30g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>Serek śmietankowy 30g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>Sałata 10g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sok marchewkowy 200ml</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Pieczywo chrupkie 30g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>Serek śmietankowy 30g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>Sałata 10g</li> </ul>  |
| <p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2390 kcal; B: 79,33 g; T: 75,32 g, w tym Tł. nasycone: 31,05 g; W: 378,19 g, w tym cukry 153,38 g; Błonnik: 15,98 g Sól: 7,35g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2632 kcal; B: 107,50 g; T: 97,33 g, w tym Tł. nasycone: 35,04 g; W: 355,28 g, w tym cukry 219 g; Błonnik: 27,25 g, Sól: 6,43 Wymienniki węglowodanowe (WW): 33</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2407 kcal; B: 77,41 g; T: 75,46 g, w tym Tł. nasycone: 31,13 g; W: 348,17 g, w tym cukry 160,22 g; Błonnik: 16,02 g Sól: 7,47g</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2377 kcal; B: 77,41 g; T: 75,46 g, w tym Tł. nasycone: 31,13 g; W: 346,17 g, w tym cukry 159,12 g; Błonnik: 16,14 g Sól: 7,47g</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2397 kcal; B: 99,58 g; T: 76,15 g, w tym Tł. nasycone: 25,65 g; W: 343,17 g, w tym cukry 160,14 g; Błonnik: 17,28 g Sól: 7,47g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2620 kcal; B: 87,30 g; T: 81,45 g, w tym Tł. nasycone: 20,47 g; W: 353,02 g, w tym cukry 231,44 g; Błonnik: 19,78 g Sól: 4,13g=</p> |   |  |   |   |  |  |

## Jadłospis PIOTRKÓW 8.02.26 r. (niedziela)

|   | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA ŁATWOSTRAWNA   | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  | DIETA PAPKOWATA  | DIETA BOGATOBIALKOWA   |
|---|--|--|--|---|--|--|
| ŚNIADANIE   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Filet specjal 20g(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Filet specjal 20g(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na wywarze jarzynowym 300g (SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Ser biały 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Filet specjal 20g(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 80g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Filet specjal 20g(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/b/c</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet specjal 60g(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser biały 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Filet specjal 40g(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</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<br>Pestki dyni 10g   | Mus owocowy 90g  | Gruszka 120g   |
| OBIAD   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Kotlet mielony smażony 140g (m. drobiowe, mąka pszenka, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Kotlet mielony smażony 140g (m. drobiowe, mąka pszenka, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Sok pomidorowy 200ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 250g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenka, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> |
| KOLACJA   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka (JAJA, GLUTEN,))</li> <li>- Ogórek 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka (JAJA, GLUTEN,))</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka (JAJA, GLUTEN,))</li> <li>- Gotowana cukinia 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>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka (JAJA, GLUTEN,))</li> <li>- Ogórek 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/b/c</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka (JAJA, GLUTEN,))</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka (JAJA, GLUTEN,))</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>                             |
| POSIELEK NOCNY  | Jogurt naturalny 150g (MLEKO)  | Jogurt naturalny 150g (MLEKO)  | Jogurt naturalny 150g (MLEKO)  | Jogurt naturalny 150g (MLEKO)   | Jogurt naturalny 150g (MLEKO)  | Jogurt naturalny 150g (MLEKO)<br>Jogurt owocowy 150g (MLEKO) (ZPO)   |
| <p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2442 kcal; B: 93,51 g; T: 94,78 g, w tym Tł. nasycone: 35,04 g; W: 320,71 g, w tym cukry 176,37 g; Błonnik: 23,51 g Sól: 4,70g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2495 kcal; B: 91,85 g; T: 100,46 g, w tym Tł. nasycone: 28,10 g; W: 317,90 g, w tym cukry 184,01 g; Błonnik: 24,18 g, Sól: 4,85 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2553 kcal; B: 96,76 g; T: 96,36 g, w tym Tł. nasycone: 24,38 g; W: 325,95 g, w tym cukry 179,91 g; Błonnik: 24,01 g Sól: 5,61g</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2493 kcal; B: 98,55 g; T: 92,62 g, w tym Tł. nasycone: 22,38 g; W: 321,30 g, w tym cukry 176,91 g; Błonnik: 23,66 g Sól: 4,60g</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2450 kcal; B: 93,76 g; T: 87,36 g, w tym Tł. nasycone: 20,38 g; W: 324,95 g, w tym cukry 179,91 g; Błonnik: 24,01 g Sól: 5,61g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2673 kcal; B: 103,76 g; T: 99,36 g, w tym Tł. nasycone: 27,86 g; W: 327,94 g, w tym cukry 180,15 g; Błonnik: 24,418g Sól: 5,75g</p> |  |  |  |   |  |  |

## Jadłospis PIOTRKÓW 9.02.26 r. (poniedziałek)

|   | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA   | DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU   | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   | DIETA PAPKOWATA  | DIETA BOGATOBIĄLKOWA   |
|---|---|--|---|---|--|--|
| <b>ŚNIADANIE</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie 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>- Ser żółty 60g (<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 żytnie na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Kasza manna na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka pieczona 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Marchewka mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne 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>- Szyunka pieczona 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie 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 60g (<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 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>- Szyunka pieczona 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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>- Szyunka pieczona 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul> |
| <b>II ŚNIADANIE</b>   | Koktajl owocowy na maślanke 150g (maślanka, banan) ( <b>MLEKO</b> )   | Koktajl owocowy na maślanke 150g (maślanka, banan) ( <b>MLEKO</b> )  | Koktajl owocowy na maślanke 150g (maślanka, banan) ( <b>MLEKO</b> )   | Koktajl owocowy na maślanke 150g (maślanka, banan) ( <b>MLEKO</b> )   | Koktajl owocowy na maślanke 150g (maślanka, banan) ( <b>MLEKO</b> )  | Koktajl owocowy na maślanke 150g (maślanka, banan) ( <b>MLEKO</b> )  |
| <b>OBİAD</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seLER</b>, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Schab duszony w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, bulion, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna pęczak (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Surówka z kiszzonego ogórka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seLER</b>, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, bulion, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jagłana 200g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seLER</b>, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, bulion, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jagłana 200g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seLER</b>, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Schab duszony w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, bulion, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna pęczak (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Surówka z kiszzonego ogórka 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Budyń śmietankowy b/c 200ml (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Płatki migdałowe 10g</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seLER</b>, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Schab duszony w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, bulion, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jagłana 200g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seLER</b>, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Schab duszony w sosie pieczeniowym 200g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, bulion, przyprawy, (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jagłana 200g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>  |
| <b>KOLACJA</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</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>- 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>- Ogonówka wiejska 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</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>- Ogonówka wiejska 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</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>- Ogonówka wiejska 60g. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</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>- Ogonówka wiejska 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</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 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>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka Cukier 1 saszetka</li> </ul>  |
| <b>POSIŁEK NOCNY</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bułka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami papryki (40g) (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bułka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bułka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bułka grahamka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami papryki (40g) (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Budyń śmietankowy b/c 200ml popylny</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bułka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> </ul>   |
| <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: 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</p> <p>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</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2343 kcal; B: 96,11 g; T: 81,51 g, w tym Tł. nasycone: 24,22 g; W: 314,10 g, w tym cukry 170,56 g; Błonnik: 25,66 g, Sól: 8,62g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2623 kcal; B: 106,08 g; T: 87,49 g, w tym Tł. nasycone: 34,22 g; W: 328,00 g, w tym cukry 175,46 g; Błonnik: 27,73 g, Sól: 8,82g</p> |   |  |   |   |  |  |