

**Jadłospis PIOTRKÓW 11.01.26 r. (niedziela)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA PAPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>
<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>- 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>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</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>- 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 cukinia 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (<b>SELER</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna</b>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<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 cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana na mleku 300g (<b>MLEKO</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>- 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>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</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>- Filet specjal 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Jajko 1 szt. (<b>JAJKA</b>)</li> <li>- Gotowana cukinia 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>- Szynka bez kości Podkomorzy 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 cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Serek homogenizowany owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany owocowy 150g ( <b>MLEKO</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>- Kotlet drobiowy smażony 120g (m. drobiowe, seler, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</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, <b>seLER</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko gotowane w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchew, kalafior, pietruszka) 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 tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchew, kalafior, pietruszka) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seLER</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Kotlet drobiowy smażony 1400g (m. drobiowe, seler, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Marchewka z groszkiem 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Budyń śmietankowy b/c 200ml</li> <li>- Płatki migdałowe 10g</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 tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany burak 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 tymiankowym 250g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchew, kalafior, 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>- Musztardowa pasta z białej fasoli 100g (fasola, musztarda, sok z cytryny, przyprawy)</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. <b>pszenna</b>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka delikatesowa 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>- Pomidor 120 g</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>- Szynka delikatesowa 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>- Pomidor bez skóry 120 g</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>- Musztardowa pasta z białej fasoli 100g (fasola, musztarda, sok z cytryny, przyprawy)</li> <li>- Pomidor 120g</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>- Szynka delikatesowa 60g (m. <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Pomidor bez skóry 120 g</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>- Szynka delikatesowa 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Pomidor 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>POSILEK NOCNY</b>	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2351 kcal; B: 115,61 g; T: 81,66g, w tym Tł. nasycone: 30,87 g; W: 317,73 g, w tym cukry 173,64 g; Błonnik: 18,73 g  Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Kaloryczność dla diety ogólnej: 2218 kcal; B: 105,3 g; T: 108,01 g, w tym Tł. nasycone: 30,18 g; W: 288,74 g, w tym cukry 101,9 g; Błonnik: 29,865 g WW:26  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  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  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  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 12.01.26 r. (poniedziałek)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA PĄPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIĄŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>II ŚNIADANIE</b>	- Drożdżówka z budyniem 80g (MLEKO)	- Drożdżówka z budyniem 80g (MLEKO)	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Sałata 10g	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) Serek śmietankowy 30g (MLEKO) Ogórek 40g	Mus owocowy 100g	- Drożdżówka z budyniem 80g (MLEKO)
<b>OBIAD</b>	- Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Gotowane kęski z kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gotowane kęski z kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gotowane kęski z kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Gotowane kęski z kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot b/c 250ml  - Pomarańcza 130g - Masło orzechowe 10g (ORZECHY)	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gotowane kęski z kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gotowane kęski z kurczaka w sosie warzywnym 200g (m. z kurczaka, marchew, brokuł, fasola,, mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
<b>KOLACJA</b>	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 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)) - Gotowana pietruszka 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 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)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 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)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 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)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 150g (MLEKO)
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2432 kcal; B: 113,8 g; T: 85,24 g, w tym Tł. nasycone: 32,62 g; W: 315,94 g, w tym cukry 172,62 g; Błonnik: 20,5 g                  Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Kaloryczność dla diety ogólnej: 2210 kcal; B: 111,29 g; T: 76,79 g, w tym Tł. nasycone: 37,01 g; W: 271,3 g, w tym cukry 189,95 g; Błonnik: 41,46 g WW: 23                  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</p>						

**Jadłospis PIOTRKÓW 13.01.26 r. (wtorek)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSZWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA PAPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	- Zacierki na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJKA</b> ) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJKA</b> ) - Pomidor 105g - Sałata 15g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na wywarze jarzynowym 300g( <b>SELER, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJKA</b> ) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki z m. razowej na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJKA</b> ) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Zacierki na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJKA</b> ) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 2 szt. ( <b>JAJKA</b> ) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>II ŚNIADANIE</b>	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> )	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> )	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g) ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> )	- Kanapka z pieczywa razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> )	Sok owocowy 200ml	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> )
<b>OBIAD</b>	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g ( <b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b> )) - Kotlet smażony mielony 120g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )) - ziemniaki 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g ( <b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b> )) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b> )) - ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g ( <b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b> )) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b> )) - ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g ( <b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b> )) - Kotlet smażony mielony 120g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )) - ziemniaki 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot b/c 250ml  - Mus owocowo - warzywny 100g - Nasiona słonecznika 10g	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g ( <b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b> )) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b> )) - ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g ( <b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b> )) - Pulpety gotowane w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, pietruszka ( <b>JAJA, MLEKO, GLUTEN</b> )) - ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, brokuł, pietruszka) - Kompot 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 120g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży ( <b>MLEKO</b> )) - Ogórek kiszony 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ). ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Ogórek kiszony bez skóry 105 g - Sałata 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ). ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Gotowany burak 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 120g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży ( <b>MLEKO</b> )) - Ogórek kiszony 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ). ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Gotowany burak 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ). ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogonówka wiejska 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Gotowany burak 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	Bakoma 7 zbóż 140g ( <b>MLEKO</b> )	Bakoma 7 zbóż 140g ( <b>MLEKO</b> )	Bakoma 7 zbóż 140g ( <b>MLEKO</b> )	Maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )	Mus owocowo - warzywny 100g	Bakoma 7 zbóż 140g ( <b>MLEKO</b> )

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2469 kcal; B: 117,375 g; T: 85,48 g, w tym Tł. nasycone: 39,17 g; W: 319,09 g, w tym cukry 185,7 g; Błonnik: 26,1 g  
 Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: Kaloryczność dla diety ogólnej: 2292 kcal; B: 115,2 g; T: 74,74 g, w tym Tł. nasycone: 40,09 g; W: 310,68 g, w tym cukry 169,46 g; Błonnik: 38,27 g WW: 27  
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2333 kcal; B: 92,6 g; T: 81,11 g, w tym Tł. nasycone: 24,1 g; W: 316,22 g, w tym cukry 201,13g; Błonnik: 23,55 g, Sól: 6,88g  
 Kaloryczność dla diety papkowatej: 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: 31662 g, w tym cukry 205,4g; Błonnik: 23,71 g, Sól: 7,21g

**Jadłospis PIOTRKÓW 14.01.26 r. (środa)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA PAKKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>
<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. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 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>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Twarożek 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowany seler 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, SELER</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowany seler 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 ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, 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>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowany seler 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 ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Gruszka 120g	Gruszka 120g	Gotowana gruszka 120g	Gruszka 120g Gorzka czekolada 10g ( <b>MLEKO</b> )	Maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )	Maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )
<b>OBIAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (<b>SELER</b>))</li> <li>- Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, groszek, curry, bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza gryczana 200g</li> <li>- Surówka z selera 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (<b>SELER</b>))</li> <li>- Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, groszek, curry, bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jaglana 200g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (<b>SELER</b>))</li> <li>- Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, groszek, curry, bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jaglana 200g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (<b>SELER</b>))</li> <li>- Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, groszek, curry, bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza gryczana 200g</li> <li>- Surówka z selera 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Kisiel owocowy b/c 200nl</li> <li>- Wiórki kokosowe 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (<b>SELER</b>))</li> <li>- Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, groszek, curry, bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jaglana 200g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (<b>SELER</b>))</li> <li>- Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 200g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, groszek, curry, bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jaglana 200g</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</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka szkolna 40g (m. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (<b>z jaj</b>) (<b>MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Papryka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia (<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>- Szyunka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka szkolna 40g (m. wieprzowe, skrobia. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (<b>z jaj</b>) (<b>MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Papryka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka ( (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<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>- Szyunka szkolna 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat ( (<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>	Rogal maślany 80g ( <b>GLUTEN</b> )	Rogal maślany 80g ( <b>GLUTEN</b> )	Kisiel owocowy b/c 200nl	Wafle ryżowe wielozłaziste 30g	Kisiel owocowy b/c 200nl półpłynny	Rogal maślany 80g ( <b>GLUTEN</b> )

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 15.01.26 r. (czwartek)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA PAPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>
<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>- Parówka 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Ser żółty 20g (mleko, subst. kons.</li> <li>- lizozym (z jaj) (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</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>- Parówka 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Kiełbasa szynkowa Jana 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, <b>przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</b>)</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne 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>- Parówka 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Kiełbasa szynkowa Jana 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, <b>przyprawy, olej rzep. (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>- 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>- Parówka 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</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>- Parówka 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Kiełbasa szynkowa Jana 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, <b>przyprawy, olej rzep. (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>- 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>- Parówka 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Kiełbasa szynkowa Jana 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, <b>przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</b>)</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jabłko120g	Jabłko120g	Galaretką owocową 200ml	Jabłko120g Płatki migdałowe 10g	Galaretką owocową 200ml płynna	Jabłko120g
<b>OBIAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g (wywar rosółowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ciecierzycza, mąka, śmietana, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowane pyzy z mięsem 300g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</li> <li>- Okrasa 50g</li> <li>- Surówka z kiszzonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>))</li> <li>- Gotowane pyzy z mięsem 300g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>))</li> <li>- Gotowane pyzy z mięsem 300g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g (wywar rosółowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ciecierzycza, mąka, śmietana, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Filet gotowany 140g</li> <li>- Surówka z kiszzonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Warzywa krojone 120g (marchewka, papryka, ogórek)</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>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Filet gotowany 140g</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szpinakowa z ryżem 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>))</li> <li>- Gotowane pyzy z mięsem 400g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
<b>KOLACJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyńska pieczona 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (<b>SELER, MLEKO</b>))</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>- Szyńska pieczona 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (<b>SELER, MLEKO</b>))</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>- Szyńska pieczona 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (<b>SELER, MLEKO</b>))</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>- Szyńska pieczona 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (<b>SELER, MLEKO</b>))</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>- Szyńska pieczona 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (<b>SELER, MLEKO</b>))</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>- Szyńska pieczona 80g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Sałatka warzywna 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Herbata 1 torebka Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>POSILEK NOCNY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe 30g</li> <li>Serek śmietankowy 30g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>Ogórek 40g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe 30g</li> <li>Serek śmietankowy 30g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>Ogórek 40g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe 30g</li> <li>Serek śmietankowy 30g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>Sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe wielozłaziste 30g</li> <li>Serek śmietankowy 30g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>Ogórek 40g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mus owocowy 100g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wafle ryżowe 30g</li> <li>Serek śmietankowy 30g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>Ogórek 40g</li> </ul>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2342 kcal; B: 79,39 g; T: 93,56 g, w tym Tł. nasycone: 31,85 g; W: 305,1 g, w tym cukry 146,7 g; Błonnik: 20,03 g  
 Kaloryczność dla z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2174 kcal; B: 98,8 g; T: 77,39 g, w tym Tł. nasycone: 32,9 g; W: 279,91 g, w tym cukry 149,04 g; Błonnik: 39,44 g WW: 24  
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2364 kcal; B: 102,68 g; T: 96,46 g, w tym Tł. nasycone: 30,56 g; W: 291,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 25,56 g, Sól: 5,98g  
 Kaloryczność dla diety papkowej: 2314 kcal; B: 101,68 g; T: 92,41 g, w tym Tł. nasycone: 29,45 g; W: 290,25 g, w tym cukry 146,42 g; Błonnik: 26,56 g, Sól: 5,98g  
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2395 kcal; B: 101,88 g; T: 92,46 g, w tym Tł. nasycone: 26,43 g; W: 322,55 g, w tym cukry 181,11 g; Błonnik: 24,56 g, Sól: 6,78g  
 Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2550 kcal; B: 110,84 g; T: 98,54 g, w tym Tł. nasycone: 34,43 g; W: 321,55 g, w tym cukry 180,11 g; Błonnik: 25,56 g, Sól: 6,76g

**Jadłospis PIOTRKÓW 16.01.26 r. (piątek)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA PAPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	- Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasztet pieczony 80g ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasztet pieczony 80g ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ) - Ogórek kiszony bez skóry 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g ( <b>SELER, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasztet pieczony 80g ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasztet pieczony 80g ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasztet pieczony 80g ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasztet pieczony 120g ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>II ŚNIADANIE</b>	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )
<b>OBIAD</b>	- Barszcz ukraiński z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, fasola, mleko, przyprawy ( <b>SELER, MLEKO</b> )) - Filet z miruny smażony w cieście naleśnikowym 120g (f.miruny, jaja, m. <u>pszenna</u> , przyprawy ( <b>RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )) - Ziemniaki 300g - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml	- Barszcz ukraiński z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, fasola, mleko, przyprawy ( <b>SELER, MLEKO</b> )) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, , przyprawy ( <b>RYBA, MLEKO</b> )) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw (marchew, brokuł, pietruszka) 150g - Kompot 250ml	- Barszcz ukraiński z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, fasola, mleko, przyprawy ( <b>SELER, MLEKO</b> )) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, , przyprawy ( <b>RYBA, MLEKO</b> )) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw (marchew, brokuł, pietruszka) 150g - Kompot 250ml	- Barszcz ukraiński z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, fasola, mleko, przyprawy ( <b>SELER, MLEKO</b> )) - Filet z miruny smażony w cieście naleśnikowym 120g (f.miruny, jaja, m. <u>pszenna</u> , przyprawy ( <b>RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )) - Ziemniaki 300g - Surówka colesław 150g - Kompot b/c 250ml  - Jabłko 150g - Gorzka czekolada 10g ( <b>MLEKO</b> )	- Barszcz ukraiński z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, fasola, mleko, przyprawy ( <b>SELER, MLEKO</b> )) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, , przyprawy ( <b>RYBA, MLEKO</b> )) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw (marchew, brokuł, pietruszka ) 150g - Kompot 250ml	- Barszcz ukraiński z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, fasola, mleko, przyprawy ( <b>SELER, MLEKO</b> )) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, , przyprawy ( <b>RYBA, MLEKO</b> )) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw (marchew, brokuł, pietruszka) 150g - Kompot 250ml
<b>KOLACJA</b>	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt ( <b>MLEKO</b> )) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt ( <b>MLEKO</b> )) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt ( <b>MLEKO</b> )) - Pomidor bez skórki 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt ( <b>MLEKO</b> )) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogonówka wiejska 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> )) - Pomidor bez skórki 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt ( <b>MLEKO</b> )) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	Sok marchewkowy y 200ml	Sok marchewkowy y 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2356 kcal; B: 92,01 g; T: 94,65 g, w tym Tł. nasycone: 28,45 g; W: 289,15 g, w tym cukry 146,92 g; Błonnik: 21,72 g          Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2632 kcal; B: 107,50 g; T: 97,33 g, w tym Tł. nasycone: 35,04 g; W: 355,28 g, w tym cukry 219 g; Błonnik: 27,25 g, Sól: 6,43 Wymienniki węglowodanowe (WW): 33          Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 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          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          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          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 17.01.26 r. (sobota)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA PAKKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIĄŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	- Kasza jaglana na mleku 300g ( <b>MLEKO</b> ) - Pieczywo mieszane 90g (m. <b>pszenna</b> , m. <b>żytnia</b> , m. <b>graham</b> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szyńka drobiowa 60g ( <b>MLEKO</b> , <b>SOJA</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>SO2</b> ) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g ( <b>MLEKO</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna</b> ) ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szyńka drobiowa 60g ( <b>MLEKO</b> , <b>SOJA</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>SO2</b> ) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g ( <b>SELER</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna</b> ) ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szyńka drobiowa 60g ( <b>MLEKO</b> , <b>SOJA</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>SO2</b> ) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g ( <b>MLEKO</b> ) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <b>żytnia</b> , m. <b>graham</b> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szyńka drobiowa 60g ( <b>MLEKO</b> , <b>SOJA</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>SO2</b> ) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza jaglana na mleku 300g ( <b>MLEKO</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna</b> ) ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szyńka delikatesowa 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, ( <b>MLEKO</b> , <b>SOJA</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>SO2</b> , <b>JAJA</b> , <b>SELER</b> ) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJA</b> ) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g ( <b>MLEKO</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna</b> ) ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szyńka drobiowa 80g ( <b>MLEKO</b> , <b>SOJA</b> , <b>GLUTEN</b> , <b>SO2</b> ) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>II ŚNIADANIE</b>	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g	Banan 120g Pestki dyni 10g	Banan 120g	Banan 120g
<b>OBIAD</b>	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , ryż, koperek, mąka <b>pszenna</b> , przyprawy ( <b>SELER</b> , <b>GLUTEN</b> )) - Gotowany sos bolognese z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ) <b>SELER</b> ) - Makaron razowy 150g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , ryż, koperek, mąka <b>pszenna</b> , przyprawy ( <b>SELER</b> , <b>GLUTEN</b> )) - Gotowany sos bolognese z mięsem 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ) <b>SELER</b> ) - Makaron pszenny 150g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , ryż, koperek, mąka <b>pszenna</b> , przyprawy ( <b>SELER</b> , <b>GLUTEN</b> )) - Gotowany sos bolognese z mięsem 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ) <b>SELER</b> ) - Makaron pszenny 150g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , ryż, koperek, mąka <b>pszenna</b> , przyprawy ( <b>SELER</b> , <b>GLUTEN</b> )) - Gotowany sos bolognese z mięsem 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ) <b>SELER</b> ) - Makaron razowy 150g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml  - Koktajl mleczno - owocowy 150g (gruszka + maślanka) ( <b>MLEKO</b> )	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , ryż, koperek, mąka <b>pszenna</b> , przyprawy ( <b>SELER</b> , <b>GLUTEN</b> )) - Gotowany sos bolognese z mięsem 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ) <b>SELER</b> ) - Makaron pszenny 150g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , ryż, koperek, mąka <b>pszenna</b> , przyprawy ( <b>SELER</b> , <b>GLUTEN</b> )) - Gotowany sos bolognese z mięsem 250g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka ( <b>GLUTEN</b> , <b>SOJA</b> ) <b>SELER</b> ) - Makaron pszenny 150g ( <b>GLUTEN</b> , <b>JAJA</b> ) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
<b>KOLACJA</b>	- Pieczywo mieszane 90g (m. <b>pszenna</b> , m. <b>żytnia</b> , m. <b>graham</b> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, majonez light, jogurt, szczypiór ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> )) - Ogórek 120 g  - Herata 1 torebka/Cukier 1 szetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna</b> ) ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, majonez light, jogurt, szczypiór ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> )) - Gotowana seler 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna</b> ) ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, majonez light, jogurt, szczypiór ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> )) - Gotowana seler 120g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <b>żytnia</b> , m. <b>graham</b> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, majonez light, jogurt, szczypiór ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> )) - Ogórek 120 g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna</b> ) ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, majonez light, jogurt, szczypiór ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> )) - Gotowana seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <b>pszenna</b> ) ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 150g (jaja, majonez light, jogurt, szczypiór ( <b>JAJA</b> , <b>MLEKO</b> )) - Gotowana seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	Marchewka 100g Hummus 30g	- Koktajl mleczno - owocowy 150g (gruszka + maślanka) ( <b>MLEKO</b> )	- Koktajl mleczno - owocowy 150g (gruszka + maślanka) ( <b>MLEKO</b> )	Marchewka 100g Hummus 30g	- Koktajl mleczno - owocowy 150g (gruszka + maślanka) ( <b>MLEKO</b> )	- Koktajl mleczno - owocowy 150g (gruszka + maślanka) ( <b>MLEKO</b> )
<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          Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2495 kcal; B: 91,85 g; T: 100,46 g, w tym Tł. nasycone: 28,10 g; W: 317,90 g, w tym cukry 184,01 g; Błonnik: 24,18 g, Sól: 4,85 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29          Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2553 kcal; B: 96,76 g; T: 96,36 g, w tym Tł. nasycone: 24,38 g; W: 325,95 g, w tym cukry 179,91 g; Błonnik: 24,01 g Sól: 5,61g          Kaloryczność dla diety 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          Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2450 kcal; B: 93,76 g; T: 87,36 g, w tym Tł. nasycone: 20,38 g; W: 324,95 g, w tym cukry 179,91 g; Błonnik: 24,01 g Sól: 5,61g          Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2673 kcal; B: 103,76 g; T: 99,36 g, w tym Tł. nasycone: 27,86 g; W: 327,94 g, w tym cukry 180,15 g; Błonnik: 24,418g Sól: 5,75g</p>						

## Jadłospis PIOTRKÓW 18.01.26 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, 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>- Jabłko 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>- Ser biały 80g (<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>- Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (<b>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 80g (<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>- Kluski lane z m. razowej na mleku 300g (<b>MLEKO</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 Delikatesowa 20g (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 105g</li> <li>- Sałata 10g</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>- Szynka Delikatesowa 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe),. (<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>- 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>- Ser biały 80g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Jabłko 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Herbatniki maślane 30g ( <b>GLUTEN</b> )	Herbatniki maślane 30g ( <b>GLUTEN</b> )	Herbatniki maślane 30g ( <b>GLUTEN</b> )	Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g ( <b>GLUTEN</b> )	Sok owocowy 200ml	Herbatniki maślane 30g ( <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 razowym 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>- Mus owocowo – warzywny 100g</li> <li>- Słonecznik nasiona 10g</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>- Parówka 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Polędwica Hani 20g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. – 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. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Parówka 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Polędwica Hani 20g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Gotowany burak 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>- Parówka 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Polędwica Hani 20g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Gotowany burak 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>- Parówka 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. – 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. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Parówka 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Polędwica Hani 20g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Gotowany burak 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>- Parówka 80g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Polędwica Hani 20g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Gotowany burak 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	Maślanka 200ml ( <b>MLEKO</b> )	Maślanka 200ml ( <b>MLEKO</b> )	Maślanka 200ml ( <b>MLEKO</b> )	Maślanka 200ml ( <b>MLEKO</b> )	Maślanka 200ml ( <b>MLEKO</b> )	Maślanka 200ml ( <b>MLEKO</b> )
<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  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  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  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  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  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 19.01.26 r. (poniedziałek)

	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 żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Pomidor 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 (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</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)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Pomidor 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 (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyunka szkolna 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g	Mandarynka 120g Płatki migdała 5g	Sok pomidorowy 200ml	Mandarynka 120g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Schab duszony w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenka, bulion, przyprawy, pieczarki (GLUTEN))</li> <li>- Kasza pęczak 200g (GLUTEN)</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Schab duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenka, bulion, przyprawy (GLUTEN))</li> <li>- Kasza jagłana 200g</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Schab duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenka, bulion, przyprawy (GLUTEN))</li> <li>- Kasza jagłana 200g</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Schab duszony w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenka, bulion, przyprawy, pieczarki (GLUTEN))</li> <li>- Kasza pęczak 200g (GLUTEN)</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Serek wiejski 200g (MLEKO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Schab duszony w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenka, bulion, przyprawy (GLUTEN))</li> <li>- Kasza jagłana 200g</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Schab duszony w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenka, bulion, przyprawy (GLUTEN))</li> <li>- Kasza jagłana 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>- Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż, 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>- Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojoweolej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Gotowana cukinia 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. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</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>- Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż, 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>- Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER))</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
POSIŁEK NOCNY	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 30g (MLEKO)</li> <li>- Rzodkiewka 40g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 30g (MLEKO)</li> <li>- Sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 30g (MLEKO)</li> <li>- Sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 30g (MLEKO)</li> <li>- Rzodkiewka 40g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 30g (MLEKO)</li> <li>- Sałata 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 30g (MLEKO)</li> <li>- Sałata 10g</li> </ul>
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2360 kcal; B: 104,88 g; T: 79,06 g, w tym Tł. nasycone: 29,41 g; W: 324,34 g, w tym cukry 191,80 g; Błonnik: 23,48g, Sól: 6,92 g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2452 kcal; B: 106,91 g; T: 81,06 g, w tym Tł. nasycone: 26,41 g; W: 326,34 g, w tym cukry 191,80 g; Błonnik: 24,48g, Sól: 6,92 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2285 kcal; B: 106,88 g; T: 82,06 g, w tym Tł. nasycone: 27,41 g; W: 327,34 g, w tym cukry 193,70 g; Błonnik: 23,70g, Sól: 6,92 g</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 22752kcal; B: 105,78 g; T: 79,06 g, w tym Tł. nasycone: 25,41 g; W: 323,24 g, w tym cukry 188,70 g; Błonnik: 22,70g, Sól: 6,92 g</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2288 kcal; B: 108,95 g; T: 70,35 g, w tym Tł. nasycone: 24,53 g; W: 314,71 g, w tym cukry 190,94 g; Błonnik: 20,70 g, Sól: 7,9 g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2553 kcal; B: 117,22 g; T: 82,47 g, w tym Tł. nasycone: 31,7 g; W: 346,10 g, w tym cukry 197,24 g; Błonnik: 26,56 g, Sól: 10,04 g</p>						

**Jadłospis PIOTRKÓW 20.01.26 r. (wtorek)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA PAPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	- Makaron pszenny na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Kielbasa szynkowa Jana 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJKA</b> ) - Papryka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Kielbasa szynkowa Jana 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJKA</b> ) - Gotowana pietruszka 105g - Pomidorki koktajlowe 105g ( <b>ODDZIAŁ DZIECIĘCY</b> ) - Sałata 15g  - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny i na wywarze jarzynowym 300g( <b>SELER, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Kielbasa szynkowa Jana 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJKA</b> ) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron razowy na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Kielbasa szynkowa Jana 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJKA</b> ) - Papryka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Makaron pszenny mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Kielbasa szynkowa Jana 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 1 szt. ( <b>JAJKA</b> ) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Kielbasa szynkowa Jana 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Jajko 2 szt. ( <b>JAJKA</b> ) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>II ŚNIADANIE</b>	- Bułka słodka z kruszonką 80g ( <b>MLEKO</b> )	- Bułka słodka z kruszonką 80g ( <b>MLEKO</b> )	Kisiel owocowy b/c 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml Wiórki kokosowe 5g	Kisiel owocowy b/c 200ml półpłynny	- Bułka słodka z kruszonką 80g ( <b>MLEKO</b> )
<b>OBIAD</b>	- Krupnik jęczmienny bez mąki 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , kasza, przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN, SELER</b> )) - Gulasz drobiowy duszony w sosie z cukinii 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, cukinia marchewka( <b>SELER, GLUTEN</b> )) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny bez mąki 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , kasza, przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN, SELER</b> )) - Gulasz drobiowy duszony w sosie z cukinii 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, cukinia marchewka( <b>SELER, GLUTEN</b> )) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny bez mąki 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , kasza, przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN, SELER</b> )) - Gulasz drobiowy duszony w sosie z cukinii 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, cukinia marchewka( <b>SELER, GLUTEN</b> )) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny bez mąki 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , kasza, przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN, SELER</b> )) - Gulasz drobiowy duszony w sosie z cukinii 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, cukinia marchewka( <b>SELER, GLUTEN</b> )) - Ryż brązowy 200g - Surowka z ogórków kiszonych 150g - Kompot b/c 250ml  - Mus owocowo - warzywny 100g - Nasiona słonecznika 10g	- Krupnik jęczmienny bez mąki 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , kasza, przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN, SELER</b> )) - Gulasz drobiowy duszony w sosie z cukinii 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, cukinia marchewka( <b>SELER, GLUTEN</b> )) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny bez mąki 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , kasza, przyprawy ( <b>SELER, GLUTEN, SELER</b> )) - Gulasz drobiowy duszony w sosie z cukinii 200g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, cukinia marchewka( <b>SELER, GLUTEN</b> )) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Sałatka gyros z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez ( <b>MLEKO</b> )) - Pomidor 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ). ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Łopatka zbojnicka 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Pomidor 105 g - Sałata 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ). ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Łopatka zbojnicka 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Pomidor bez skóry 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Sałatka gyros z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez ( <b>MLEKO</b> )) - Pomidor 105 g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ). ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Łopatka zbojnicka 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Pomidor bez skóry 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ). ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Łopatka zbojnicka 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	Bakoma 7 zbóż 140g ( <b>MLEKO</b> )	Bakoma 7 zbóż 140g ( <b>MLEKO</b> )	Bakoma 7 zbóż 140g ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )	Mus owocowo - warzywny 100g	Bakoma 7 zbóż 140g ( <b>MLEKO</b> )

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

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