

Jadłospis PIOTRKÓW 2.05.25 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml
OBIAD	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z Miruny w cieście naleśnikowym w panierce 140g (f. miruny, jaja, mleko, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z miruny w sosie ziołowym 140g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana kukinia 150g - Kompot 250ml	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z miruny w sosie ziołowym 140g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana kukinia 150g - Kompot 250ml	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z Miruny w cieście naleśnikowym w panierce 140g (f. miruny, jaja, mleko, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z miruny w sosie ziołowym 140g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana kukinia 150g - Kompot 250ml	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z Miruny w cieście naleśnikowym w panierce 180g (f. miruny, jaja, mleko, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szynka wieśniowa 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szynka wieśniowa 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szynka wieśniowa 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szynka wieśniowa 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUT

Jadłospis PIOTRKÓW 3.05.25 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIĄŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet specjal 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jęczmienna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 30g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydroлизat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 130g	Jabłko 130g	Gotowane jabłko 130g	Jabłko 130g Gorzka czekolada 10g	Mus owocowy 100g	Jabłko 130g
OBIAD	- Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, groszek , marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Schab w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowe, pieczarka, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza gryczana 200g - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar warzywny, marchew, kasza manna, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Gulasz w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowe, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jagłana 200g - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar warzywny, marchew, kasza manna, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Gulasz w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowe, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jagłana 200g - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, groszek , marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Schab w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowe, pieczarka, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza gryczana 200g - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar warzywny, marchew, kasza manna, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Gulasz w sosie pieczeniowym 160g (m. wieprzowe, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jagłana 200g - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Zupa z zielonego groszku z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, groszek , marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Schab w sosie pieczarkowym 200g (m. wieprzowe, pieczarka, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza gryczana 200g - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Drożdżówka w serem 80g (GLUTEN)	Drożdżówka w serem 80g (GLUTEN))	Kisiel owocowy b/c 200ml	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Kisiel owocowy b/c 200ml półpłynny	Serek wiejski 200g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (JAJA, GLUTEN, - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 16,6g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (JAJA, GLUTEN, - Papryka 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (JAJA, GLUTEN, - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 100g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (JAJA, GLUTEN, - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2368 kcal; B: 74,61 g; T: 89,53 g, w tym Tł. nasycone: 26,75 g; W: 323,95 g, w tym cukry 151,66 g; Błonnik: 19,96 g Sól 14,66g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2312 kcal; B: 78,39 g; T: 91,53 g, w tym Tł. nasycone: 26,89 g; W: 303,35 g, w tym cukry 83,90 g; Błonnik: 20,91 g, Sól: 14,26gWymienniki węglowodanowe (WW): 28

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2277 kcal; B: 69,89 g; T: 89,53 g, w tym Tł. nasycone: 26,75 g; W: 321,27 g, w tym cukry 151,66 g; Błonnik: 18,99 g Sól 7,19g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2267 kcal; B: 69,89 g; T: 89,58 g, w tym Tł. nasycone: 26,75 g; W: 319,27 g, w tym cukry 151,66 g; Błonnik: 18,79 g Sól 7,19g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2143 kcal; B: 69,89 g; T: 71,22 g, w tym Tł. nasycone: 19,2 g; W: 318,24 g, w tym cukry 151,66 g; Błonnik: 19,12 g Sól 7,19g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2527 kcal; B: 87,54 g; T: 96.68 g, w tym Tł. nasycone: 274,79 g; W: 328,71 g, w tym cukry 152,92 g; Błonnik: 20,45 g Sól 18,4g

Jadłospis PIOTRKÓW 4.05.25 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIĄŁKOWA
ŚNIADANIE	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 105g - Pomidorki koktajlowe 105g (ODDZIAŁ DZIECIECY) - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok pomidorowy 200g	Sok pomidorowy 200g	Sok pomidorowy 200g	Maślanka 150g (MLEKO)	Sok pomidorowy 200g	Sok pomidorowy 200g Jogurt naturalny 150g (MLEKO)
OBIAD	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot b/c 250ml - Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, szynką szkolną (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Baton zbożowy „SANTE” 40g (GLUTEN)	Banan 130g	Banan 130g	Banan 130g Orzechy włoskie 10g	Mus owocowy 100g	Baton zbożowy „SANTE” 40g (GLUTEN)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 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 cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 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 cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 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 cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2345 kcal; B: 102,47 g; T: 74,44 g, w tym Tł. nasycone: 29,03 g; W: 322,87 g, w tym cukry 182,74 g; Błonnik: 20,22 g, Sól: 8,80g
Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2406 kcal; B: 121,00 g; T: 81,91 g, w tym Tł. nasycone: 32,58 g; W: 306,56 g, w tym cukry 137,66 g; Błonnik: 30,19 g, Sól: 9,05Wymienniki węglowodanowe (WW): 28
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2299 kcal; B: 99,29 g; T: 70,46 g, w tym Tł. nasycone: 26,10 g; W: 323,87 g, w tym cukry 183,44 g; Błonnik: 20,23 g, Sól: 8,30g
Kaloryczność dla diety papkowej: 2291 kcal; B: 99,29 g; T: 70,66 g, w tym Tł. nasycone: 26,10 g; W: 322,87 g, w tym cukry 183,44 g; Błonnik: 20,45 g, Sól: 8,30g
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2225 kcal; B: 99,21 g; T: 62,24 g, w tym Tł. nasycone: 20,81 g; W: 323,43 g, w tym cukry 182,74 g; Błonnik: 20,22 g, Sól: 8,80g
Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2366 kcal; B: 115,65 g; T: 81,02 g, w tym Tł. nasycone: 232,95 g; W: 325,33 g, w tym cukry 184,82 g; Błonnik: 20,41 g, Sól: 9,79g

Jadłospis PIOTRKÓW 5.05.25 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIĄŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g mk- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g	- Budyń śmietankowy b/c 200ml półpłynny (MLEKO)	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 40g (MLEKO) - Ogórek 40g
OBIAD	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Leczo warzywne z kielbasą 140g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, cukinia, pieczarki, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , kasza, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Leczo warzywne z kielbasą 140g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, cukinia, pieczarki, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , kasza, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Leczo warzywne z kielbasą 140g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, cukinia, pieczarki, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Leczo warzywne z kielbasą 140g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, cukinia, pieczarki, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot b/c 250ml - Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) - Płatki migdałowe 10g	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , kasza, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Leczo warzywne z kielbasą 140g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, cukinia, pieczarki, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Leczo warzywne z kielbasą 200g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, cukinia, pieczarki, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowo - warzywny 100g (marchew, jabłko, mango) - Orzechy włoskie 10g (ORZECZY)	Mus owocowo - warzywny 100g	Mus owocowo - warzywny 100g
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - 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) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - 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) - Pomidor bez skóry 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - 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) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - 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) - Pomidor bez skóry 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - 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) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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
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: 6,43Wymienniki węglowodanowe (WW): 31,8
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 papkowatej: 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

Jadłospis PIOTRKÓW 6.05.25 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g.(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szyńska wiśniowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak plasty 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szyńska wiśniowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak plasty 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g.(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szyńska wiśniowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak plasty 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 60g.(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	- Sok pomidorowy 200 ml	Sok warzywny 200ml	Wafle ryżowe 30g
OBIAD	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Wątróbka smażona z cebulką 140g (mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety w sosie ziołowym 160g (m. drobiowe,, przyprawy, jajko (MLEKO, GLUTEN, JAJA)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety w sosie ziołowym 160g (m. drobiowe,, przyprawy, jajko (MLEKO, GLUTEN, JAJA)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Wątróbka smażona z cebulką 140g (mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot b/c 250ml -Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety w sosie ziołowym 160g (m. drobiowe,, przyprawy, jajko (MLEKO, GLUTEN, JAJA)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Wątróbka smażona z cebulką 200g (mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt Bakoma7 zbóż 150g (MLEKO)	Jogurt Bakoma7 zbóż 150g (MLEKO)	Jogurt Bakoma7 zbóż 150g (MLEKO)	Jogurt Bakoma7 zbóż 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt Bakoma7 zbóż 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor bez skóry 105g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Papryka 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor bez skóry 105g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 100g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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. nasy

Jadłospis PIOTRKÓW 7.05.25 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (MLEKO) - Szyńska szkolna 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) – Płatki miodowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (MLEKO) - Szyńska szkolna 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka105g - Marchewka mini 105g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na wywarze jarzynowym 300g(SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ser biały 80g (MLEKO) - Szyńska szkolna 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (MLEKO) - Szyńska szkolna 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (MLEKO) - Szyńska szkolna 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Szyńska szkolna 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 130g	Jabłko 130g	Sok owocowy 200ml	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Sok owocowy 200ml	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)
OBIAD	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, szpinak, marchew, ziemniaki,natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Filet drobiowy w sosie z majerankiem 140g (m. drobiowe, mąka pszenna , bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, szpinak, marchew, ziemniaki,natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Filet drobiowy w sosie z majerankiem 140g (m. drobiowe, mąka pszenna , bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, szpinak, marchew, ziemniaki,natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Filet drobiowy w sosie z majerankiem 140g (m. drobiowe, mąka pszenna , bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, szpinak, marchew, ziemniaki,natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Filet drobiowy w sosie z majerankiem 140g (m. drobiowe, mąka pszenna , bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, szpinak, marchew, ziemniaki,natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Filet drobiowy w sosie z majerankiem 140g (m. drobiowe, mąka pszenna , bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, szpinak, marchew, ziemniaki,natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Filet drobiowy w sosie z majerankiem 200g (m. drobiowe, mąka pszenna , bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z ryżem i z kurczakiem 120g (ryż, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży, papryka (MLEKO)) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńska Szyńska wiśniowa 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z ryżem i z kurczakiem 120g (ryż, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży, papryka (MLEKO)) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z ryżem i z kurczakiem 150g (ryż, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży, papryka (MLEKO)) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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 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 8.05.25 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PĄPKOWATA	DIETA BOGATOBIĄŁKOWA
ŚNIADANIE	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - 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) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - 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) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - 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) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m.graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - 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) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - 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) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - 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) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z chleba razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Mus owocowy 100g	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (40g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)
OBIAD	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gulasz w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gulasz w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) -Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gulasz w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) -Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 150g - Kompot 250ml	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gulasz w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Surówka z selera 150g - Kompot b/c 250ml - Maślanka 150g (MLEKO)	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gulasz w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) -Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 150g - Kompot 250ml	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gulasz w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Maślanka 150g (MLEKO)	- Maślanka 150g (MLEKO)	- Maślanka 150g (MLEKO)	Jabłko 130g Gorzka czekolada 10g	- Maślanka 150g (MLEKO)	- Maślanka 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 50g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m.graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 50g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m.graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 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) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) -- Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
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 pąpkowatej: 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 9.05.25 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m.graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka wiśniowa 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) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka wiśniowa 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 kuchnia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyunka wiśniowa 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 kuchnia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka wiśniowa 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) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka wiśniowa 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 kuchnia 130g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m.graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka wiśniowa 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) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Banan 130g	Banan 130g	Banan 130g	Banan 130g Masło orzechowe 10g (ORZECY)	Mus owocowy 100g	Banan 130g
OBIAD	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER,GLUTEN, MLEKO) - Filet z Miruny panierowany w bułce 140g (f. miruny, jaja, m. pszena, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER,GLUTEN, MLEKO) - Filet z miruny w sosie kopekrowym 140g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER,GLUTEN, MLEKO) - Filet z miruny w sosie kopekrowym 140g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER,GLUTEN, MLEKO) - Filet z Miruny panierowany w bułce 140g (f. miruny, jaja, m. pszena, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot b/c 250ml - Waffle ryżowe pełnoziarniste 30g	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER,GLUTEN, MLEKO) - Filet z miruny w sosie kopekrowym 140g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER,GLUTEN, MLEKO) - Filet z Miruny panierowany w bułce 180g (f. miruny, jaja, m. pszena, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m.graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m.graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka

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 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 10.05.25 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, <u>m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 20g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - Ser żółty 40g(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, <u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 20g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - Ser żółty 40g.(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (m. MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, <u>m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 40g (f. z Piersi indyka, woda, hydrolizat b. kukurydzianego, sól, przyprawy (SELER), m. grochowa, b. grochowe, subst. Konserwująca – azotyn sodu (MLEKO, SOJA, GORCZYCA) - Ser żółty 40g.(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Kisiel owocowy b/c 200ml Wiórki kokosowe 10g	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml
OBIAD	- Zupa brukselkowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jaglana 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pulpety w sosie pomidorowym 160g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jaglana 200g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, brokuł) - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pulpety w sosie pomidorowym 160g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jaglana 200g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, brokuł) - Kompot 250ml	- Zupa brukselkowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jaglana 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot b/c 250ml - Jabłko 130g - Masło orzechowe 10g	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pulpety w sosie pomidorowym 160g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jaglana 200g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, brokuł) - Kompot 250ml	- Zupa brukselkowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 200g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jaglana 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Biszkopty 30g (GLUTEN)	Biszkopty 30g (GLUTEN)	Biszkopty 30g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Biszkopty 30g (GLUTEN) Jogurt naturalny 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, <u>m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka meksykańska 120g (fasola czerwona, koncentrat, kukurydza, m. drobiowe, przyprawy) (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia z ziołami 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia z ziołami 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, <u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka meksykańska 120g (fasola czerwona, koncentrat, kukurydza, m. drobiowe, przyprawy) (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (m. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia z ziołami 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, <u>m.graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka meksykańska 15

Jadłospis PIOTRKÓW 11.05.25 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 105g - Pomidorki koktajlowe 105g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 105g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Mus owocowo – warzywny 100g	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)
OBIAD	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot b/c 250ml - Mus owocowo - warzywny 100g - Orzechy włoskie 10g	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt Jogobella 150g (MLEKO)	Jogurt Jogobella 150g (MLEKO)	Jogurt Jogobella 150g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Jogurt Jogobella 150g (MLEKO)	Jogurt Jogobella 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 30g (m. drobiowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 30g (m. drobiowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet specjal 30g (m. drobiowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 30g (m. drobiowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 30g (m. drobiowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m.

Jadłospis PIOTRKÓW 12.05.25 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWA STRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białko (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białko (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO)- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Ogórek 20g - Herbata 1 torebka b/c	Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białko (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Ogórek 20g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 130g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Jabłko 130g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Mus owocowy 100g	Jabłko 130g
OBIAD	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Gulasz meksykański 160g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, marchewka, fasola, kukurydza., koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Gulasz w sosie z marchewką 200g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, marchewka, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Gulasz w sosie z marchewką 200g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, marchewka, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Gulasz meksykański 160g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, marchewka, fasola, kukurydza., koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot b/c 250ml - Sok pomidorowy 200 ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Gulasz w sosie z marchewką 200g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, marchewka, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Gulasz meksykański 200g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, marchewka, fasola, kukurydza., koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 250g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka śledziowa 120g (śledzie, ogórek kiszony, jogurt naturalny, groszek zielony) (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białko (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 150g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białko (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 150g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka śledziowa 120g (śledzie, ogórek kiszony, jogurt naturalny, groszek zielony) (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białko (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 150g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka śledziowa 150g (śledzie, ogórek kiszony, jogurt naturalny, groszek zielony) (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2543 kcal; B: 98,08 g; T:						

Jadłospis PIOTRKÓW 13.05.25 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowana kukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTREN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowana kukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowana kukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	- Kajzerka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kajzerka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kajzerka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Grahamka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Sok marchewkowy 200ml	- Kajzerka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)
OBIAD	- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER)) - Kotlet drobiowy 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Filet gotowany w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, przyprawy, mąka, chrzan (GLUTEN, SOJA)) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, kalafior, seler) - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) (SELER, GLUTEN)) - Filet gotowany w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, przyprawy, mąka, chrzan (GLUTEN, SOJA)) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, kalafior, seler) - Kompot 250ml	- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER)) - Kotlet drobiowy 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet gotowany w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, przyprawy, mąka, chrzan (GLUTEN, SOJA)) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, kalafior, seler) - Kompot 250ml	- Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER)) - Kotlet drobiowy 200g (m. drobiowe, mąka pszenna, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Pomidor bez skórki 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Pomidor bez skórki 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLE

Jadłospis PIOTRKÓW 14.05.25 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowo – warzywny (marchew, mango, jabłko) 100g Pestki dyni 10g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
OBIAD	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, se ler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Sos bolognese z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron razowy 150g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, se ler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Sos bolognese z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN, JAJA) - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, se ler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Sos bolognese z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN, JAJA) - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, se ler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Sos bolognese z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron razowy 150g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot b/c 250ml - Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, se ler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Sos bolognese z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN, JAJA) - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, se ler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Sos bolognese z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron razowy 150g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Babka piaskowa 80g (GLUTEN)	Babka piaskowa 80g (GLUTEN)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) Płatki migdałowe 10g	Budyń śmietankowy b/c 200ml półpłynna (MLEKO)	Babka piaskowa 80g (GLUTEN)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńska gotowana extra 60g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńska gotowana extra 60g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska gotowana extra 60g (m. wieprzowe, skrobina kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 150g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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

Jadłospis PIOTRKÓW 15.05.25 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml
OBIAD	- Zupa gulaszowa 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat., mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEK O) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Jabłko 150g - Kompot 250ml	- Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, m. drobiowe, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Jabłko 150g - Kompot 250ml	- Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, m. drobiowe, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Gotowane jabłko 150g - Kompot 250ml	- Zupa gulaszowa 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat., mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Filet gotowany 140g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Ziemniaki 300g - Gotowany brokuł 150g - Kompot b/c 250ml - Kisiel owocowy b/c 200ml - Wiórki kokosowe 10g	- Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, m. drobiowe, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Gotowane jabłko 150g - Kompot 250ml	- Zupa gulaszowa 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat., mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEK O) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Jabłko 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	- Kisiel owocowy b/c 200ml półpłynny	Serek wiejski 200g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - 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)) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - 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)) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - 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)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - 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)) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - 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)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2499 kcal; B: 107,84 g; T: 83,39 g, w tym Tł. nasycone: 24,74 g; W: 331,41 g, w tym cukry 131,46 g; Błonnik: 27,55 g Sól: 3,99g
Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2282 kcal; B: 115,81 g; T: 72,84 g, w tym Tł. nasycone: 30,75 g; W: 303,74 g, w tym cukry 176,86 g; Błonnik: 27,90 g, Sól: 6,43 Wymienniki węglowodanowe (WW): 27,6
Kaloryczność dla diety lekkiej: 2432 kcal; B: 104,46 g; T: 78,89 g, w tym Tł. nasycone: 19,04 g; W: 327,07 g, w tym cukry 128,80 g; Błonnik: 26,44 g Sól: 3,33 g
Kaloryczność dla diety papkowej: 2494 kcal; B: 108,18 g; T: 74,94 g, w tym Tł. nasycone: 21,95 g; W: 333,51 g, w tym cukry 138,12 g; Błonnik: 27,55 g Sól: 3,69 g
Kaloryczność dla diety z ograniczeniem tłuszczu: 2457 kcal; B: 10,14 g; T: 75,36 g, w tym Tł. nasycone: 19,21 g; W: 331,53 g, w tym cukry 131,46 g; Błonnik: 31,39 g Sól: 3,79g
Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2517 kcal; B: 110,76 g; T: 83,95 g, w tym Tł. nasycone: 24,74 g; W: 331,53 g, w tym cukry 131,46 g; Błonnik: 27,55 g Sól: 3,99