

**Jadłospis 2.12.24 r. (poniedziałek)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA PAPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	- Płatki żytnie na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka szkolna 60g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Płatki kukurydziane na mleku 300g ( <b>MLEKO</b> ) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka szkolna 60g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 300g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka szkolna 60g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka szkolna 60g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki żytnie na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka szkolna 60g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Szynka szkolna 80g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>II ŚNIADANIE</b>	- Gruszka 150g - Gorzka czekolada 10g ( <b>MLEKO</b> )	- Gruszka 150g - Gorzka czekolada 10g ( <b>MLEKO</b> )	- Gotowana gruszka 150g - Gorzka czekolada 10g ( <b>MLEKO</b> )	- Gruszka 150g - Gorzka czekolada 10g ( <b>MLEKO</b> )	- Gotowana gruszka 150g - Gorzka czekolada 10g ( <b>MLEKO</b> )	- Gruszka 150g - Gorzka czekolada 10g ( <b>MLEKO</b> )
<b>OBIAD</b>	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąkapszena ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Schab w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowej, <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy, pieczarki( <b>GLUTEN</b> )) - Kasza pęczak 200g ( <b>GLUTEN</b> ) - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąkapszena ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Schab w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy( <b>GLUTEN</b> )) - Kasza pęczak 200g ( <b>GLUTEN</b> ) - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąkapszena ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Schab w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy ( <b>GLUTEN</b> )) - Kasza pęczak 200g ( <b>GLUTEN</b> ) - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami bez mąki i śmietany 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, ( <b>SELER</b> )) - Schab w sosie pieczarkowym 160g (m. wieprzowej, <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy, pieczarki( <b>GLUTEN</b> )) - Kasza pęczak 200g ( <b>GLUTEN</b> ) - Surówka colesław 150g - Kompot b/c 250ml  - Maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąkapszena ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Schab w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy ( <b>GLUTEN</b> )) - Kasza pęczak 200g ( <b>GLUTEN</b> ) - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąkapszena ( <b>GLUTEN, SELER</b> )) - Schab w sosie pieczarkowym 180g (m. wieprzowej, <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy, pieczarki( <b>GLUTEN</b> )) - Kasza pęczak 200g ( <b>GLUTEN</b> ) - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>	- Chałka 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	- Chałka 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	- Chałka 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	- Kanapka z pieczywa razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> )	- Maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )	- Chałka 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) - Maślanka 150g ( <b>MLEKO</b> )
<b>KOLACJA</b>	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy ( <b>RYBA, SELER, GLUTEN</b> )) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 60g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 60g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż brązowy, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy ( <b>RYBA, SELER, GLUTEN</b> )) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Filet zapiekany 60g ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b> ) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ( <b>GLUTEN</b> )) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Paprykarz rybny 120g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy ( <b>RYBA, SELER, GLUTEN</b> )) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2466 kcal; B: 100,09 g; T: 84,40 g, w tym Tł. nasycone: 25,16 g; W: 347,47 g, w tym cukry 233,47 g; Błonnik: 22,50 g Sól: 5,77g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2444 kcal; B: 113,53 g; T: 84,42 g, w tym Tł. nasycone: 30,75 g; W: 320,54 g, w tym cukry 180,86 g; Błonnik: 27,90 g; Sól: 6,43 Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2427 kcal; B: 99,58 g; T: 81,15 g, w tym Tł. nasycone: 25,16 g; W: 348,17 g, w tym cukry 231,24 g; Błonnik: 27,28 g Sól: 3,89g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2397 kcal; B: 99,58 g; T: 76,15 g, w tym Tł. nasycone: 25,16 g; W: 343,17 g, w tym cukry 226,21 g; Błonnik: 27,28 g Sól: 3,89g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2369 kcal; B: 100,47 g; T: 73,48 g, w tym Tł. nasycone: 20,06 g; W: 371,00 g, w tym cukry 245,24 g; Błonnik: 34,90 g Sól: 5,86g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2547 kcal; B: 112,52 g; T: 75,53 g, w tym Tł. nasycone: 20,47 g; W: 353,02 g, w tym cukry 231,44 g; Błonnik: 31,90 g Sól: 4,13g

### Jadłospis 3.12.24 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na wywarze jarzynowym 300g (SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowana cukinia z ziołami 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser żółty 30g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO))</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Ogórek kiszony 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser żółty 50g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO))</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowana cukinia z ziołami 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ser żółty 50g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO))</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Ogórek kiszony 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	- Mus owocowo - warzywny 100g	- Mus owocowo - warzywny 100g	- Mus owocowo - warzywny 100g	- Mus owocowo - warzywny 100g - Orzechy włoskie 10g (ORZECZY)	- Mus owocowo - warzywny 100g	- Mus owocowo - warzywny 100g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kotlet pożarski 120g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN))</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Mizeria 160g (MLEKO)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN))</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Gotowany burak 160g (MLEKO)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN))</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Gotowany burak 160g (MLEKO)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny bez mąki 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kotlet pożarski 120g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN))</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Mizeria 160g (MLEKO)</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Kefir 150g (MLEKO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN))</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Mizeria 160g (MLEKO)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kotlet pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN))</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Mizeria 160g (MLEKO)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
PODWIECZOREK	Jogurt 7 zbóż Bakoma 150g (MLEKO)	Jogurt 7 zbóż Bakoma 150g (MLEKO)	Jogurt 7 zbóż Bakoma 150g (MLEKO)	Jogurt 7 zbóż Bakoma 150g (MLEKO)	Jogurt 7 zbóż Bakoma 150g (MLEKO)	Jogurt 7 zbóż Bakoma 150g (MLEKO)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 16,6g (MLEKO)</li> <li>- Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Sałatka gyros z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2340 kcal; B: 100,92 g; T: 76,44 g, w tym Tł. nasycone: 27,11 g; W: 332,05 g, w tym cukry 204,01 g; Błonnik: 21,10 g Sól: 8,07g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2350 kcal; B: 104,0 g; T: 78,94 g, w tym Tł. nasycone: 28,10 g; W: 293,82 g, w tym cukry 144,54 g; Błonnik: 22,83 g, Sól: 8,12g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2338 kcal; B: 101,75 g; T: 73,05 g, w tym Tł. nasycone: 24,38 g; W: 339,89 g, w tym cukry 208,07 g; Błonnik: 24,7 g Sól: 7,75g

Kaloryczność dla diety papkowatej: 2345 kcal; B: 101,75 g; T: 74,05 g, w tym Tł. nasycone: 24,88 g; W: 342,79 g, w tym cukry 206,07 g; Błonnik: 24,9 g Sól: 7,75g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2239 kcal; B: 99,55 g; T: 65,94 g, w tym Tł. nasycone: 18,59 g; W: 331,40 g, w tym cukry 201,58 g; Błonnik: 21,79 g Sól: 6,24g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2508 kcal; B: 115,08 g; T: 84,17 g, w tym Tł. nasycone: 31,39 g; W: 344,75 g, w tym cukry 211,33 g; Błonnik: 26,16 g Sól: 9,63 g

## Jadłospis 4.12.24 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
<b>ŚNIADANIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Ogórek 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Ogórek 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (<b>GLUTEN, SELER</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowany burak 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Ogórek 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowany burak 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek z rzodkiewką 120g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Ogórek 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>II ŚNIADANIE</b>	- Kisiel owocowy bez cukru 200ml	- Kisiel owocowy bez cukru 200ml	- Kisiel owocowy bez cukru 200ml	- Kisiel owocowy bez cukru 200ml - Wiórki kokosowe 10g	- Kisiel owocowy bez cukru 200ml	- Kisiel owocowy bez cukru 200ml
<b>OBIAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Gulasz drobiowy w sosie z cukinii 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, cukinia marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 160g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Gulasz drobiowy w sosie z cukinii 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, cukinia marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 160g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Gulasz drobiowy w sosie z cukinii 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, cukinia marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 160g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa bez mąki i śmietany 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Gulasz drobiowy w sosie z cukinii 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, cukinia marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ryż brązowy 200g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej 160g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Gulasz drobiowy w sosie z cukinii 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, cukinia marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 160g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Gulasz drobiowy w sosie z cukinii 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, cukinia marchewka(<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej 160g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
<b>PODWIECZOREK</b>	Drożdźówka z serem 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Drożdźówka z serem 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Drożdźówka z serem 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )
<b>KOLACJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Sznoka drobiowa Bartnika 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Rzodkiewka 60g</li> <li>- Pomidor 60g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Sznoka drobiowa Bartnika 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Gotowana dynia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Sznoka drobiowa Bartnika 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Gotowana dynia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Sznoka drobiowa Bartnika 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Rzodkiewka 60g</li> <li>- Pomidor 60g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Sznoka drobiowa Bartnika 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Gotowana dynia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Sznoka drobiowa Bartnika 80g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Rzodkiewka 60g</li> <li>- Pomidor 60g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2406 kcal; B: 98,94 g; T: 82,01 g, w tym Tł. nasycone: 27,05 g; W: 336,28 g, w tym cukry 161,61 g; Błonnik: 23,33 g; Sól: 6,65g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2312 kcal; B: 112,31 g; T: 86,01 g, w tym Tł. nasycone: 37,69 g; W: 299,13 g, w tym cukry 86,92 g; Błonnik: 26,35 g; Sól: 6,72gWymienniki węglowodanowe (WW): 27

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2467 kcal; B: 104,67 g; T: 83,55 g, w tym Tł. nasycone: 28,29 g; W: 342,95 g, w tym cukry 164,42 g; Błonnik: 24,98 g; Sól: 7,22g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2470 kcal; B: 104,72 g; T: 83,64 g, w tym Tł. nasycone: 28,29 g; W: 342,95 g, w tym cukry 164,42 g; Błonnik: 25,00 g; Sól: 7,22g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2350 kcal; B: 99,28 g; T: 73,87 g, w tym Tł. nasycone: 21,58 g; W: 343,01 g, w tym cukry 164,53 g; Błonnik: 24,58 g; Sól: 6,62g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2466 kcal; B: 106,65 g; T: 82,01 g, w tym Tł. nasycone: 27,89 g; W: 339,41 g, w tym cukry 163,44 g; Błonnik: 23,83 g; Sól: 7,19g

## Jadłospis 5.12.24 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Pasta z soczewicy, kaszy jaglanej z koncentratem pomidorowym 50g (kasza jagłana, koncentrat, soczewica, przyprawy (MLEKO))</li> <li>- Ogórek kiszony 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Pasta z soczewicy, kaszy jaglanej z koncentratem pomidorowym 50g (kasza jagłana, koncentrat, soczewica, przyprawy (MLEKO))</li> <li>- Ogórek kiszony 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 50g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Pasta z soczewicy, kaszy jaglanej z koncentratem pomidorowym 50g (kasza jagłana, koncentrat, soczewica, przyprawy (MLEKO))</li> <li>- Ogórek kiszony 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mandarynka 130g</li> <li>- Orzechy włoskie 10g (ORZECHY)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mandarynka 130g</li> <li>- Orzechy włoskie 10g (ORZECHY)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mandarynka 130g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mandarynka 130g</li> <li>- Orzechy włoskie 10g (ORZECHY)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maślanka 150g (MLEKO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mandarynka 130g</li> <li>- Orzechy włoskie 10g (ORZECHY)</li> </ul>
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Żurek z kielbasą i ziemniakami 400g (wywar drob., ziemniaki, żur, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</li> <li>- Okrasa 50g</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar drob., ziemniaki, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar drob., ziemniaki, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Żurek z kielbasą i ziemniakami bez mąki i śmietany 400g (wywar drob., ziemniaki, żur, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Filet gotowany w sosie pomidorowym 140g</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Wafle ryżowe 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar drob., ziemniaki, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</li> <li>- Okrasa 50g</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Żurek z kielbasą i ziemniakami 400g (wywar drob., ziemniaki, żur, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</li> <li>- Okrasa 50g</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
PODWIECZOREK	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sok owocowy 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sok owocowy 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sok owocowy 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sok wielowarzywny 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sok owocowy 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maślanka 150g (MLEKO)</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sałatka śledziowa 100g (śledzie, ogórek kiszony, jogurt naturalny, groszek zielony) (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana cukinia z marchewką 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana cukinia z marchewką 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sałatka śledziowa 100g (śledzie, ogórek kiszony, jogurt naturalny, groszek zielony) (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana cukinia z marchewką 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sałatka śledziowa 120g (śledzie, ogórek kiszony, jogurt naturalny, groszek zielony) (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>

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: 14,26g Wymienniki 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 papkowatej: 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: 27,49 g; W: 328,71 g, w tym cukry 152,92 g; Błonnik: 20,45 g Sól 18,4g

**Jadłospis 6.12.24 r. (piątek)**

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>	<b>DIETA PAPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser żółty 60g (mleko, subst. kons.</li> <li>- lizozym (z jaj) (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Papryka czerwona 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka drobiowa Bartniką 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (<b>GLUTEN, SELER</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka drobiowa Bartniką 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser żółty 60g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Papryka czerwona 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka drobiowa Bartniką 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser żółty 80g (mleko, subst. kons.</li> <li>- lizozym (z jaj) (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Papryka czerwona 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>II ŚNIADANIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem śmietankowym (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem śmietankowym (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem śmietankowym (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bułka grahamka z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem śmietankowym (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem śmietankowym (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, serkiem śmietankowym (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> </ul>
<b>OBIAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brokułowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brokuł, marchew, ryż, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy, bulion, sok z cytryny (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Surówka z kiszzonego ogórka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa grysikowa 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna., natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy, bulion, sok z cytryny (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Gotowana cukinia z ziołami 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa grysikowa 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna., natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy, bulion, sok z cytryny (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Gotowana cukinia z ziołami 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brokułowa z ryżem bez mąki i śmietany 400g (wywar drobiowy, brokuł, marchew, ryż, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy, bulion, sok z cytryny (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Surówka z kiszzonego ogórka 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa grysikowa 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna., natka pietruszki, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy, bulion, sok z cytryny (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Gotowana cukinia z ziołami 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brokułowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brokuł, marchew, ryż, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy, bulion, sok z cytryny (<b>RYBA, MLEKO</b>))</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Surówka z kiszzonego ogórka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
<b>PODWIECZOREK</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lubisie 30g (<b>GLUTEN</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lubisie 30g (<b>GLUTEN</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lubisie 30g (<b>GLUTEN</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Serek śmietankowy 20g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ogórek 40g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lubisie 30g (<b>GLUTEN</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jogurt naturalny 150g (<b>MLEKO</b>)</li> </ul>
<b>KOLACJA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, szczypiorek, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Ogórek 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, szczypiorek, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Ogórek 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, szczypiorek, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowany burak 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, szczypiorek, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, szczypiorek, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowany burak 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m.graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 120g (ser twarogowy, przyprawy, szczypiorek, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>

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 papkowatej: 2291 kcal; B: 99,29 g; T: 70,66 g, w tym Tł. nasycone: 26,10 g; W: 322,87 g, w tym cukry 183,44 g; Błonnik: 20,45 g, Sól: 8,30g  
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2225 kcal; B: 99,21 g; T: 62,24 g, w tym Tł. nasycone: 20,81 g; W: 323,43 g, w tym cukry 182,74 g; Błonnik: 20,22 g, Sól: 8,80g  
 Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2366 kcal; B: 115,65 g; T: 81,02 g, w tym Tł. nasycone: 232,95 g; W: 325,33 g, w tym cukry 184,82 g; Błonnik: 20,41 g, Sól: 9,79g

## Jadłospis 7.12.24 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jaglane na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jaglane na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN)</li> <li>- Gotowana dynia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jaglane na wywarze jarzynowym 300g(SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN)</li> <li>- Gotowana dynia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jaglane na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jaglane na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN)</li> <li>- Gotowana dynia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jaglane na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 100g (JAJA, GLUTEN)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Ciasteczka owsiane bez cukru 30g (GLUTEN)	Ciasteczka owsiane bez cukru 30g (GLUTEN)	Ciasteczka owsiane bez cukru 30g (GLUTEN)	Ciasteczka owsiane bez cukru 30g (GLUTEN)	Mus owocowy 90g	Serek wiejski 200g (MLEKO)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER))</li> <li>- Potrawka z czerwoną fasolą, mięsem mielonym w sosie pomidorowym z makaronem 200g (m. wieprzowe, fasola, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN))</li> <li>- Makaron razowy 150g (GLUTEN, JAJA)</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER))</li> <li>- Potrawka z czerwoną fasolą, mięsem mielonym w sosie pomidorowym z makaronem 200g (m. wieprzowe, fasola, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 150g (GLUTEN, JAJA)</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER))</li> <li>- Potrawka z czerwoną fasolą, mięsem mielonym w sosie pomidorowym z makaronem 200g (m. wieprzowe, fasola, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 150g (GLUTEN, JAJA)</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER))</li> <li>- Potrawka z czerwoną fasolą, mięsem mielonym w sosie pomidorowym 200g (m. wieprzowe, fasola, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, (GLUTEN))</li> <li>- Makaron razowy 150g (GLUTEN, JAJA)</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Sok z buraka 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER))</li> <li>- Potrawka z czerwoną fasolą, mięsem mielonym w sosie pomidorowym z makaronem 200g (m. wieprzowe, fasola, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN))</li> <li>- Makaron pszenny 150g (GLUTEN, JAJA)</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER))</li> <li>- Potrawka z czerwoną fasolą, mięsem mielonym w sosie pomidorowym z makaronem 200g (m. wieprzowe, fasola, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN))</li> <li>- Makaron razowy 150g (GLUTEN, JAJA)</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
PODWIECZOREK	Kefir 150g (MLEKO)	Kefir 150g (MLEKO)	Kefir 150g (MLEKO)	Kefir 150g (MLEKO)	Kefir 150g (MLEKO)	Kefir 150g (MLEKO)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 100g (ryż, jogurt, filet drobiowy, papryka, brokuł, (MLEKO))</li> <li>- Ogórek kiszony 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 100g (ryż, jogurt, filet drobiowy, papryka, brokuł, (MLEKO))</li> <li>- Ogórek kiszony 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 120g (ryż, jogurt, filet drobiowy, papryka, brokuł, (MLEKO))</li> <li>- Ogórek kiszony 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2445 kcal; B: 92,01 g; T: 89,37 g, w tym Tł. nasycone: 30,22 g; W: 328,03 g, w tym cukry 192,45 g; Błonnik: 20,42 g, Sól: 6,96

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2354 kcal; B: 91,26 g; T: 89,12 g, w tym Tł. nasycone: 30,12 g; W: 303,76 g, w tym cukry 142,45 g; Błonnik: 17,67 g, Sól: 6,96 Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2374 kcal; B: 93,70 g; T: 89,01 g, w tym Tł. nasycone: 30,01 g; W: 313,03 g, w tym cukry 189,36 g; Błonnik: 18,09 g, Sól: 6,96

Kaloryczność dla diety papkowej: 2378 kcal; B: 93,70 g; T: 89,01 g, w tym Tł. nasycone: 30,01 g; W: 314,03 g, w tym cukry 189,36 g; Błonnik: 17,98 g, Sól: 6,96

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2297 kcal; B: 93,62 g; T: 80,75 g, w tym Tł. nasycone: 24,43 g; W: 313,85 g, w tym cukry 182,45 g; Błonnik: 18,01 g, Sól: 5,93

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2522 kcal; B: 100,81 g; T: 89,34 g, w tym Tł. nasycone: 39,92 g; W: 334,13 g, w tym cukry 194,45 g; Błonnik: 26,42 g, Sól: 7,30

## Jadłospis 8.12.24 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta z sera białego z ogórkiem kwaszonym i koncentratem pomidorowym 100g (ser biały, ogórek kwaszony, przyprawy, koncentrat pomidorowy )(MLEKO)</li> <li>- Pomidor 60g</li> <li>- Rzodkiewka 60g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna). (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta z sera białego z ogórkiem kwaszonym i koncentratem pomidorowym 100g (ser biały, ogórek kwaszony, przyprawy, koncentrat pomidorowy )(MLEKO)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna). (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Pasta z sera białego z ogórkiem kwaszonym i koncentratem pomidorowym 100g (ser biały, ogórek kwaszony, przyprawy, koncentrat pomidorowy )(MLEKO)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki gryczane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta z sera białego z ogórkiem kwaszonym i koncentratem pomidorowym 100g (ser biały, ogórek kwaszony, przyprawy, koncentrat pomidorowy )(MLEKO)</li> <li>- Pomidor 60g</li> <li>- Rzodkiewka 60g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna). (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta z sera białego z ogórkiem kwaszonym i koncentratem pomidorowym 100g (ser biały, ogórek kwaszony, przyprawy, koncentrat pomidorowy )(MLEKO)</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta z sera białego z ogórkiem kwaszonym i koncentratem pomidorowym 120g (ser biały, ogórek kwaszony, przyprawy, koncentrat pomidorowy )(MLEKO)</li> <li>- Pomidor 60g</li> <li>- Rzodkiewka 60g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	- Jabłko 150g	- Jabłko 150g	- Gotowane jabłko 150g	- Jabłko 150g - Masło orzechowe 10g (ORZECHY)	- Gotowane jabłko 150g	- Jabłko 150g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kasza gryczana 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kasza gryczana 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Jogurt naturalny 150g (MLEKO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kasza gryczana 200g (GLUTEN)</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
PODWIECZOREK	Baton zbożowy 40g (GLUTEN)	Baton zbożowy 40g (GLUTEN)	Baton zbożowy 40g (GLUTEN)	Baton zbożowy b/c 40g (GLUTEN)	Galaretki owocowa 200ml	Baton zbożowy 40g (GLUTEN)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana pietruszka 50g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta z groszku 100g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana pietruszka 50g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta z groszku 120g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>

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

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

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

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

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2317 kcal; B: 96,74 g; T: 79,08 g, w tym tł. nasycone: 22,19 g; W: 309,23 g, w tym cukry 342,71 g; Błonnik: 22,91 g, Sól: 3,91

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

## Jadłospis 9.12.24 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA))</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Ogórek 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA))</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka gotowana extra 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Ser żółty 40g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA))</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 20g (MLEKO)</li> <li>- Papryka 40g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 20g (MLEKO)</li> <li>- Pomidor 40g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 20g (MLEKO)</li> <li>- Pomidor 40g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 20g (MLEKO)</li> <li>- Papryka 40g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 20g (MLEKO)</li> <li>- Pomidor 40g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)</li> <li>- Serek śmietankowy 20g (MLEKO)</li> <li>- Papryka 40g</li> </ul>
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, marchew, brokuł, fasola., mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Surówka z kapusty włoskiej 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, marchew, brokuł, fasola., mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, marchew, brokuł, fasola., mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ogórkowa z ziemniakami bez mąki i śmietany 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, marchew, brokuł, fasola, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż brązowy 200g</li> <li>- Surówka z kapusty włoskiej 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Pomarańcza 130g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, marchew, brokuł, fasola., mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Kąski kurczaka w sosie warzywnym 180g (m. z kurczaka, marchew, brokuł, fasola., mąka pszenna, bulion, marchewka(SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Surówka z kapusty włoskiej 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
PODWIECZOREK	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Serek wiejski 150g (MLEKO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Serek wiejski 150g (MLEKO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Serek wiejski 150g (MLEKO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Serek wiejski 150g (MLEKO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Serek wiejski 150g (MLEKO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Serek wiejski 150g (MLEKO)</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta rybna z makreli 100g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta rybna z makreli 100g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2492 kcal; B: 118,65 g; T: 92,62 g, w tym Tł. nasycone: 34,67 g; W: 305,32 g, w tym cukry 175,22 g; Błonnik: 19,82 g; Sól: 9,56 g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2246 kcal; B: 114,93 g; T: 94,96 g, w tym Tł. nasycone: 34,39 g; W: 246,38 g, w tym cukry 101,62 g; Błonnik: 22,80 g; Sól: 9,55g Wymienniki węglowodanowe (WW): 22,5

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2319 kcal; B: 108,23 g; T: 77,49 g, w tym Tł. nasycone: 27,64 g; W: 306,51 g, w tym cukry 171,88 g; Błonnik: 18,72 g; Sól: 7 g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2316 kcal; B: 108,23 g; T: 77,49 g, w tym Tł. nasycone: 27,64 g; W: 305,71 g, w tym cukry 171,88 g; Błonnik: 18,62 g; Sól: 7 g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2245 kcal; B: 108,15 g; T: 69,23 g, w tym Tł. nasycone: 22,16 g; W: 306,43 g, w tym cukry 171,88 g; Błonnik: 18,72 g; Sól: 7 g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2647 kcal; B: 146,18 g; T: 92,52 g, w tym Tł. nasycone: 36,22 g; W: 312,57 g, w tym cukry 174,44 g; Błonnik: 20,31 g; Sól: 10,24 g



## Jadłospis 10.12.24 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki gryczane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO))</li> <li>- Ogórek kiszony 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO))</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 105g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki gryczane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki gryczane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO))</li> <li>- Ogórek kiszony 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki gryczane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki gryczane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO))</li> <li>- Ogórek kiszony 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)</li> <li>- Kotlet drobiowy w płatkach owsianych 120g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Surówka z buraczków 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)</li> <li>- Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bulion, mleko, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER)</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)</li> <li>- Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bulion, mleko, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER)</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem bez mąki i śmietany 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)</li> <li>- Kotlet drobiowy w płatkach owsianych 120g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Surówka z buraczków 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Kefir 150g (MLEKO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)</li> <li>- Filet drobiowy w sosie pieczeniowym 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bulion, mleko, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA, SELER)</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)</li> <li>- Kotlet drobiowy w płatkach owsianych 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)</li> <li>- Ziemniaki z koperkiem 300g</li> <li>- Surówka z buraczków 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
PODWIECZOREK	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana cukinia z ziołami 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana cukinia z ziołami 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana cukinia z ziołami 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 100g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ogonówka wiejska 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowana cukinia z ziołami 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Sałatka z kaszy jaglanej z kurczakiem 120g (kasza jaglana, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2430 kcal; B: 107,93 g; T: 78,08 g, w tym Tł. nasycone: 30,4 g; W: 334,49 g, w tym cukry 194,80 g; Błonnik: 24,48g, Sól: 8,92 g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2339 kcal; B: 111,21 g; T: 80,52 g, w tym Tł. nasycone: 32,17 g; W: 305,41 g, w tym cukry 151,76 g; Błonnik: 26,58 g, Sól: 9,06 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2362 kcal; B: 109,03 g; T: 78,61 g, w tym Tł. nasycone: 30,01 g; W: 314,79 g, w tym cukry 191,02 g; Błonnik: 20,70 g, Sól: 7,9 g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2355 kcal; B: 109,03 g; T: 78,61 g, w tym Tł. nasycone: 30,01 g; W: 314,01 g, w tym cukry 190,88 g; Błonnik: 20,40 g, Sól: 7,9 g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2288 kcal; B: 108,95 g; T: 70,35 g, w tym Tł. nasycone: 24,53 g; W: 314,71 g, w tym cukry 190,94 g; Błonnik: 20,70 g, Sól: 7,9 g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2553 kcal; B: 117,22 g; T: 82,47 g, w tym Tł. nasycone: 31,7 g; W: 346,10 g, w tym cukry 197,24 g; Błonnik: 26,56 g, Sól: 10,04 g

## Jadłospis 11.12.24 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 100g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Banan 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Kasza manna na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 100g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Banan 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (<b>SELER, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 100g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Banan 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 100g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szynka gotowana extra 20g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Ogórek 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 100g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Banan 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki jęczmienne na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 120g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Banan 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, pieczarki, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>))</li> <li>- Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, groszek, curry., bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Surówka z selera 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, groszek, curry., bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, groszek, curry., bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pieczarkowa z makaronem i maki 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, pieczarki, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>))</li> <li>- Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowej, groszek, curry., bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Surówka z selera 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Kisiel owocowy b/c 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</b>))</li> <li>- Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 140g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, groszek, curry., bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, pieczarki, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>))</li> <li>- Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, groszek, curry., bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Surówka z selera 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
PODWIECZOREK	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Mus owocowy 100g	Serek homogenizowany naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Musztardowa pasta z białej fasoli z suszonym 100g (fasola, musztarda, sok z cytryny, przyprawy) (<b>GORCZYCA</b>)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet zapiekany 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet zapiekany 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Musztardowa pasta z białej fasoli z suszonym 100g (fasola, musztarda, sok z cytryny, przyprawy) (<b>GORCZYCA</b>)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet zapiekany 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Musztardowa pasta z białej fasoli z suszonym 120g (fasola, musztarda, sok z cytryny, przyprawy) (<b>GORCZYCA</b>)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2343 kcal; B: 87,08 g; T: 82,49 g, w tym Tł. nasycone: 30,22 g; W: 316,00 g, w tym cukry 163,56 g; Błonnik: 26,04 g, Sól: 5,62g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2223 kcal; B: 103,50 g; T: 88,91 g, w tym Tł. nasycone: 38,27 g; W: 268,19 g, w tym cukry 106,01 g; Błonnik: 23,61 g, Sól: 5,62g Wymienniki węglowodanowe (WW): 25

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2285 kcal; B: 100,44 g; T: 78,20 g, w tym Tł. nasycone: 30,18 g; W: 308,39 g, w tym cukry 156,38 g; Błonnik: 24,67 g, Sól: 5,24 g

Kaloryczność dla diety papkowatej: 2277 kcal; B: 100,44 g; T: 78,20 g, w tym Tł. nasycone: 30,18 g; W: 307,79 g, w tym cukry 156,28 g; Błonnik: 24,37 g, Sól: 5,24 g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2181 kcal; B: 100,36 g; T: 67,92 g, w tym Tł. nasycone: 22,7 g; W: 306,21 g, w tym cukry 156,40 g; Błonnik: 24,17 g, Sól: 5,24 g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2403 kcal; B: 104,25 g; T: 86,91 g, w tym Tł. nasycone: 32,39 g; W: 321,53g, w tym cukry 163,56 g; Błonnik: 26,73 g, Sól: 5,81g