

Jadłospis 1.01.25 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN)</u>) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml
OBIAD	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , kasza, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN, SELER)) - Kotlet pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. tarta, m. pszenna, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (mięso drobiowe, przyprawy, cebula, jajko, mąka pszenna, (GLUTEN, SELER, JAJA)) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia z ziołami 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (mięso drobiowe, przyprawy, cebula, jajko, mąka pszenna, (GLUTEN, SELER, JAJA)) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia z ziołami 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , kasza, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Kotlet pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. tarta, m. pszenna, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z selera 150g - Kompot b/c 250ml - Mus owocowo - warzywny 100g - Orzechy 10g	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , kasza, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (mięso drobiowe, przyprawy, cebula, jajko, mąka pszenna, (GLUTEN, SELER, JAJA)) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia z ziołami 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , kasza, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN, SELER)) - Kotlet pożarski 160g (m. drobiowe, jajo, b. tarta, m. pszenna, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Kefir 150 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Kefir 150 g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzат białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzат białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana pietruszka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN)</u>) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzат białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzат białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzат białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzат białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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 papkowej: 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 02.01.25 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"> - Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa 40g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa 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 dynia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Zacierki na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka drobiowa 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 dynia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa 40g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa 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 dynia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa 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) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Gruszka 150g Gorzka czekolada 10g	Gruszka 150g Gorzka czekolada 10g	Gotowana gruszka 150g	Gruszka 150g Gorzka czekolada 10g	Gotowana gruszka 150g	Gruszka 150g Gorzka czekolada 15g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Żurek z kielbasą 400g (wywar drob., ziemniaki, żurek, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Okrasa 50g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO) - Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO) - Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO) - Filet gotowany 140g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Ziemniaki 300g - Surówka z marchewki 150g - Kompot b/c 250ml - Kisiel owocowy b/c 200ml - Wiórki kokosowe 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO) - Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Żurek z kielbasą 400g (wywar drob., ziemniaki, żurek, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy z mięsem 350g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Okrasa 50g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Bułka słodka z kruszonką 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Bułka słodka z kruszonką 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Bułka słodka z kruszonką 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Bułka słodka z kruszonką 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA) Serek wiejski 200g (MLEKO)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z ryżem i z kurczakiem 100g (jogurt, filet drobiowy, papryka, jogurt, ryż, brokuł (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka 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 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 16,6g (MLEKO) - Sałatka z ryżem i z kurczakiem 100g (jogurt, filet drobiowy, papryka, jogurt, ryż brązowy, brokuł (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka 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 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z ryżem i z kurczakiem 150g (jogurt, filet drobiowy, papryka, jogurt, ryż, brokuł (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2527 kcal; B: 87,54 g; T: 96,68 g, w tym Tł. nasycone: 27,47 g; W: 328,71 g, w tym cukry 152,92 g; Błonnik: 20,45 g Sól 18,4g</p>						

Jadłospis 3.01.25 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIĄŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - 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) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane 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, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Ogórek kiszony bez skóry 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane 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, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane 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, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - 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) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bulka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok pomidorowy 200g	Sok pomidorowy 200g	Sok pomidorowy 200g	Sok pomidorowy 200g	Sok pomidorowy 200g	Sok pomidorowy 200g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELEr, GLUTEN)) - Kotlet rybny w panierce 140g (f.miruny, jaja, bulka tarta, m. <u>pszenna</u>, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELEr, GLUTEN)) - Filet z miruny w sosie jogurtowo - ziołowym 140g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELEr, GLUTEN)) - Filet z miruny w sosie jogurtowo - ziołowym 140g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELEr, GLUTEN)) - Kotlet rybny w panierce 140g (f.miruny, jaja, bulka tarta, m. <u>pszenna</u>, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Banan 130g - Orzechy 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELEr, GLUTEN)) - Filet z miruny w sosie jogurtowo - ziołowym 140g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELEr, GLUTEN)) - Kotlet rybny w panierce 160g (f.miruny, jaja, bulka tarta, m. <u>pszenna</u>, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Baton zbożowy „SANTE” 40g (GLUTEN)	Banan 1 szt.	Banan 1 szt.	Baton zbożowy „SANTE” 40g (GLUTEN)	Mus owocowy 100g	Baton zbożowy „SANTE” 40g (GLUTEN)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, koperek, jogurt (MLEKO)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, koperek, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, koperek, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, koperek, jogurt (MLEKO)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, koperek, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, koperek, jogurt (MLEKO)) - Papryka 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 4.01.24 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PĄPKOWATA	DIETA BOGATOBIĄŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - 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), hydrolyzát białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJKA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - 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), hydrolyzát białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJKA) - Gotowana marchewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - 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), hydrolyzát białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJKA) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO) - 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), hydrolyzát białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJKA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - 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), hydrolyzát białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJKA) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - 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), hydrolyzát białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJKA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g 	Sok owocowy 200ml	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 40g (MLEKO) - Ogórek 40g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa brokułowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brokuł, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Gulasz meksykański 160g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, marchewka, fasola, kukurydza,, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z kapusty białej 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <u>selel</u>, kasza, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie pieczeniowym 140g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, marchewka, mąka pszenna, przyprawy) (SELER, GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <u>selel</u>, kasza, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie pieczeniowym 140g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, marchewka, mąka pszenna, przyprawy) (SELER, GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa brokułowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brokuł, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Gulasz meksykański 160g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, marchewka, fasola, kukurydza,, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z kapusty białej 150g - Kompot b/c 250ml - Pomarańcza 130g - Gorzka czekolada 30g 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <u>selel</u>, kasza, mąka <u>pszenna</u>, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie pieczeniowym 140g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, marchewka, mąka pszenna, przyprawy) (SELER, GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa brokułowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brokuł, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Gulasz meksykański 200g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, marchewka, fasola, kukurydza,, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z kapusty białej 150g - Kompot 250ml
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"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 100g (g.zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - 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), hydrolyzát białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - 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), hydrolyzát białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor bez skóry 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 100g (g.zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - 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), hydrolyzát białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor bez skóry 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 150g (g.zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - 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: 6,43 Wymienniki 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 papkowej: 2548 kcal; B: 105,98 g; T: 79,3 g, w tym Tł. nasycone: 29,48 g; W: 332,41 g, w tym cukry 185,91 g; Błonnik: 24,32 g Sól: 7,77g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem tłuszczu: 2450 kcal; B: 99,18 g; T: 69,44 g, w tym Tł. nasycone: 21,58 g; W: 339,87 g, w tym cukry 202,27 g; Błonnik: 25,66 g Sól: 5,77g

Jadłospis 5.01.24 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"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Łopatka zbójnicka 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 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Łopatka zbójnicka 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) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Łopatka zbójnicka 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) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane z m.razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Łopatka zbójnicka 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 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Łopatka zbójnicka 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) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 120g (MLEKO) - Łopatka zbójnicka 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) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowo - warzywny 100g - Orzechy włoskie 10g (ORZECHY)	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - 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)) - Kasza gryczana 200g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - 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)) - Kasza gryczana 200g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot b/c 250ml - Galaretki owocowa b/c 200ml - Wiórki kokosowe 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - 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)) - Kasza gryczana 200g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g	Galaretki owocowa b/c 200ml	Wafle ryżowe 30g
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 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) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (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 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (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 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 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) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (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 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 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) - 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: 4,04 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 6.01.25 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Papryka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300g(SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Papryka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Papryka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Ciasteczka owsiane bez cukru 30g (GLUTEN)	Ciasteczka owsiane bez cukru 30g (GLUTEN)	Soczek owocowy 200ml	Ciasteczka owsiane bez cukru 30g (GLUTEN)	Soczek owocowy 200ml	Ciasteczka owsiane bez cukru 30g (GLUTEN)
OBIAD	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Gulasz wieprzowy w sosie z majerankiem 200g (m. wieprzowe, majerankiem, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron razowy 150g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Gulasz wieprzowy w sosie z majerankiem 200g (m. wieprzowe, majerankiem, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN, JAJA) - Gotowana dynia 150g (MLEKO) - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Gulasz wieprzowy w sosie z majerankiem 200g (m. wieprzowe, majerankiem, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN, JAJA) - Gotowana dynia 150g (MLEKO) - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Gulasz wieprzowy w sosie z majerankiem 200g (m. wieprzowe, majerankiem, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron razowy 150g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Gulasz wieprzowy w sosie z majerankiem 200g (m. wieprzowe, majerankiem, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN, JAJA) - Gotowana dynia 150g (MLEKO) - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Gulasz wieprzowy w sosie z majerankiem 200g (m. wieprzowe, majerankiem, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron razowy 150g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka śledziowa 100g (śledzie, ogórek kiszony, jogurt naturalny, groszek zielony) (MLEKO)) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (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. pszena) (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. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka śledziowa 100g (śledzie, ogórek kiszony, jogurt naturalny, groszek zielony) (MLEKO)) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (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. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka śledziowa 150g (śledzie, ogórek kiszony, jogurt naturalny, groszek zielony) (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 papkowej: 2313 kcal; B: 91,22 g; T: 81,61 g, w tym Tł. nasycone: 23,1 g; W: 319,28 g, w tym cukry 202,13g; Błonnik: 24,55 g, Sól: 6,78g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2780 kcal; B: 87,6 g; T: 79,99 g, w tym Tł. nasycone: 22,21 g; W: 314,62 g, w tym cukry 202,23g; Błonnik: 23,42 g, Sól: 7,01g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2430 kcal; B: 99,7 g; T: 87,1 g, w tym Tł. nasycone: 28,51 g; W: 31662 g, w tym cukry 205,4g; Błonnik: 23,71 g, Sól: 7,21g

Jadłospis 7.01.24 r. (wtorek)

	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"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - 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 pszenna (JAJA, GLUTEN), - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - 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 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - 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), - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. 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), - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie 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), - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - 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 pszenna (JAJA, GLUTEN), - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kanapka z chleba razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mus owocowy 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (40g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Kotlet drobiowy w płatkach owsianych 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe., przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe., przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Kotlet drobiowy w płatkach owsianych 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot b/c 250ml - Sok warzywny 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe., przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Kotlet drobiowy w płatkach owsianych 160g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 300g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	<ul style="list-style-type: none"> - Bakoma 7 zbóż 140g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bakoma 7 zbóż 140g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bakoma 7 zbóż 140g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bakoma 7 zbóż 140g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bakoma 7 zbóż 140g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bakoma 7 zbóż 140g (MLEKO)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), - MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), - MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), - MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 50g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), - MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 50g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), - 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 papkowej: 2468 kcal; B: 108,68 g; T: 99,46 g, w tym tł. nasycone: 32,56 g; W: 292,45 g, w tym cukry 147,36 g; Błonnik: 20,54 g, Sól: 6,08g

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

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

Jadłospis 8.01.24 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIĄŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron pszenny na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron pszenny 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 - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Mandarynka 130g Masło orzechowe 10g	Mandarynka 130g Masło orzechowe 10g	Mandarynka 130g	Mandarynka 130g Masło orzechowe 10g	Mus owocowy 100g	Mandarynka 130g Masło orzechowe 10g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ogórkowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Schab duszony w sosie curry 160g (m. wieprzowe, mąka pszenna, cuury, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g (MLEKO) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Schab duszony w sosie curry 160g (m. wieprzowe, mąka pszenna, cuury, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Schab duszony w sosie curry 160g (m. wieprzowe, mąka pszenna, cuury, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ogórkowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Schab duszony w sosie curry 160g (m. wieprzowe, mąka pszenna, cuury, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g (MLEKO) - Kompot b/c 250ml - Wafle ryżowe pełnoziarniste 30g 	<ul style="list-style-type: none"> - Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Schab duszony w sosie curry 160g (m. wieprzowe, mąka pszenna, cuury, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g - Gotowana marchewka 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ogórkowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Schab duszony w sosie curry 200g (m. wieprzowe, mąka pszenna, cuury, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g (MLEKO) - 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	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolicat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolicat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolicat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolicat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolicat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka gotowana extra 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolicat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2375 kcal; B: 105,88 g; T: 94,66 g, w tym Tł. nasycone: 32,43 g; W: 325,55 g, w tym cukry 181,11 g; Błonnik: 24,56 g; Sól: 6,78g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2466 kcal; B: 104,82 g; T: 92,42 g, w tym Tł. nasycone: 30,23 g; W: 325,54 g, w tym cukry 180,11 g; Błonnik: 26,56 g; Sól: 6,78g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2364 kcal; B: 102,68 g; T: 96,46 g, w tym Tł. nasycone: 30,56 g; W: 291,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 25,56 g; Sól: 5,98g</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2314 kcal; B: 101,68 g; T: 92,41 g, w tym Tł. nasycone: 29,45 g; W: 290,25 g, w tym cukry 146,42 g; Błonnik: 26,56 g; Sól: 5,98g</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2395 kcal; B: 101,88 g; T: 92,46 g, w tym Tł. nasycone: 26,43 g; W: 322,55 g, w tym cukry 181,11 g; Błonnik: 24,56 g; Sól: 6,78g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2550 kcal; B: 110,84 g; T: 98,54 g, w tym Tł. nasycone: 34,43 g; W: 321,55 g, w tym cukry 180,11 g; Błonnik: 25,56 g; Sól: 6,76g</p>						

Jadłospis 9.01.25 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna na mleku 300g (GLUTEN, MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna na mleku 300g (GLUTEN, MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szyńska drobiowa 20g (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 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szyńska drobiowa 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak plastry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna na mleku 300g (GLUTEN, MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szyńska drobiowa 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak plastry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna na mleku 300g (GLUTEN, MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szyńska drobiowa 20g (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 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa gulaszowa 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO O)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO) - Jabłko 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, m. drobiowe, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO) - Jabłko 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, m. drobiowe, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO) - Gotowane jabłko 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa gulaszowa 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Potrawka wieprzowa z marchewką 160g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Ryż brązowy 200g - Gotowana fasola 150g - Kompot b/c 250ml - Jabłko 130g - Masło orzechowe 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, m. drobiowe, marchew, seler, pietruszka, seler, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO) - Gotowane jabłko 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa gulaszowa 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO O)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO) - Jabłko 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	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (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 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (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 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (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 skórki 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (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 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna (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 skórki 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skórki 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2390 kcal; B: 79,33 g; T: 75,32 g, w tym Tł. nasycone: 31,05 g; W: 378,19 g, w tym cukry 153,38 g; Błonnik: 15,98 g Sól: 7,35g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2632 kcal; B: 107,50 g; T: 97,33 g, w tym Tł. nasycone: 35,04 g; W: 355,28 g, w tym cukry 219 g; Błonnik: 27,25 g, Sól: 6,43 Wymienniki węglowodanowe (WW): 33

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2407 kcal; B: 77,41 g; T: 75,46 g, w tym Tł. nasycone: 31,13 g; W: 348,17 g, w tym cukry 160,22 g; Błonnik: 16,02 g Sól: 7,47g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2377 kcal; B: 77,41 g; T: 75,46 g, w tym Tł. nasycone: 31,13 g; W: 346,17 g, w tym cukry 159,12 g; Błonnik: 16,14 g Sól: 7,47g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2397 kcal; B: 99,58 g; T: 76,15 g, w tym Tł. nasycone: 25,65 g; W: 343,17 g, w tym cukry 160,14 g; Błonnik: 17,28 g Sól: 7,47g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2620 kcal; B: 87,30 g; T: 81,45 g, w tym Tł. nasycone: 20,47 g; W: 353,02 g, w tym cukry 231,44 g; Błonnik: 19,78 g Sól: 4,13g

Jadłospis 10.01.25 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmiennie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (m. wieprzowe, 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) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmiennie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (m. wieprzowe, 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 dynia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmiennie na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (m. wieprzowe, 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 dynia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmiennie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (m. wieprzowe, 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) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmiennie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 30g (m. wieprzowe, 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 dynia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmiennie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka 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)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 250g (MLEKO)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z mintaja panierowany w bułce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z mintaja panierowany w bułce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot b/c 250ml - Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z mintaja panierowany w bułce 160g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Muffina jasna 60g (GLUTEN)	Muffina jasna 60g (GLUTEN)	Muffina jasna 60g (GLUTEN)	Mus owocowo - warzywny 100g Orzechy włoskie 10g	Muffina jasna 60g (GLUTEN)	Muffina jasna 60g (GLUTEN)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 150g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2442 kcal; B: 93,51 g; T: 94,78 g, w tym tł. nasycone: 35,04 g; W: 320,71 g, w tym cukry 176,37 g; Błonnik: 23,51 g Sól: 4,70g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2495 kcal; B: 91,85 g; T: 100,46 g, w tym tł. nasycone: 28,10 g; W: 317,90 g, w tym cukry 184,01 g; Błonnik: 24,18 g, Sól: 4,85 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2553 kcal; B: 96,76 g; T: 96,36 g, w tym tł. nasycone: 24,38 g; W: 325,95 g, w tym cukry 179,91 g; Błonnik: 24,01 g Sól: 5,61g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2493 kcal; B: 98,55 g; T: 92,62 g, w tym tł. nasycone: 22,38 g; W: 321,30 g, w tym cukry 176,91 g; Błonnik: 23,66 g Sól: 4,60g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2450 kcal; B: 93,76 g; T: 87,36 g, w tym tł. nasycone: 20,,38 g; W: 324,95 g, w tym cukry 179,91 g; Błonnik: 24,01 g Sól: 5,61g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2673 kcal; B: 103,76 g; T: 99,36 g, w tym tł. nasycone: 27,86 g; W: 327,94 g, w tym cukry 180,15 g; Błonnik: 24,418g Sól: 5,75g