

**Jadłospis 11.01.25 r. (sobota)**

	<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>	- Kluski lane 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> ) - Schab kruchy 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzát białka, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Ser żółty 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Schab kruchy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzát białka, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane z na wywarze jarzynowym 300g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Schab kruchy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzát białka, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane z m. razowej na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Schab kruchy 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzát białka, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Ser żółty 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Kluski lane na mleku 300g ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> ) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Schab kruchy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzát białka, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane 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> ) - Schab kruchy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzát białka, przyprawy, olej rzep. ( <b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b> )) - Ser żółty 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<b>II ŚNIADANIE</b>	- Pieczywo chrupkie 30g ( <b>GLUTEN</b> ) - Serek śmietankowy 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogórek 40g	- Pieczywo chrupkie 30g ( <b>GLUTEN</b> ) - Serek śmietankowy 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogórek 40g	- Pieczywo chrupkie 30g ( <b>GLUTEN</b> ) - Serek śmietankowy 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Pomidor bez skóry 40g	- Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g ( <b>GLUTEN</b> ) - Serek śmietankowy 20g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogórek 40g	Sok owocowy 200ml	- Pieczywo chrupkie 30g ( <b>GLUTEN</b> ) - Serek śmietankowy 50g ( <b>MLEKO</b> ) - Ogórek 40g
<b>OBIAD</b>	- Zupa brokułowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brokuł, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy ( <b>SELER</b> )) - Wątróbka smażona z cebulką 140g (mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, przyprawy ( <b>GLUTEN</b> )) - Kasza gryczana 200g - Surówka coleslaw 150g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar warzywny, marchew, kasza manna, natka pietruszki, mleko, przyprawy ( <b>SELER, MLEKO</b> )) - Pulpety w sosie szpinakowym 160g (m. drobiowe, przyprawy, szpinak ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar warzywny, marchew, kasza manna, natka pietruszki, mleko, przyprawy ( <b>SELER, MLEKO</b> )) - Pulpety w sosie szpinakowym 160g (m. drobiowe, przyprawy, szpinak ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Zupa brokułowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brokuł, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy ( <b>SELER</b> )) - Wątróbka smażona z cebulką 140g (mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, przyprawy ( <b>GLUTEN</b> )) - Kasza gryczana 200g - Surówka coleslaw 150g - Kompot b/c 250ml  - Mus owocowo - warzywny 100g - Orzechy włoskie 10g	- Zupa grysikowa 400g (wywar warzywny, marchew, kasza manna, natka pietruszki, mleko, przyprawy ( <b>SELER, MLEKO</b> )) - Pulpety w sosie szpinakowym 160g (m. drobiowe, przyprawy, szpinak ( <b>MLEKO, GLUTEN</b> )) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Zupa brokułowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brokuł, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy ( <b>SELER</b> )) - Wątróbka smażona z cebulką 160g (mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, przyprawy ( <b>GLUTEN</b> )) - Kasza gryczana 200g - Surówka coleslaw 150g - Kompot 250ml
<b>PODWIECZOREK</b>	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 200g ( <b>MLEKO</b> )	Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 200g ( <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> ) - Paszтет pieczony 80g ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Paszтет pieczony 80g ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 10g ( <b>MLEKO</b> ) - Paszтет pieczony 80g ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ) - Gotowana cukinia 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> ) - Paszтет pieczony 80g ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> ) ( <b>GLUTEN</b> ) - Masło 15g ( <b>MLEKO</b> ) - Paszтет pieczony 80g ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ) - Gotowana cukinia 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> ) - Paszтет pieczony 80g ( <b>JAJA, GLUTEN</b> ) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2490 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: 2507 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 papkowatej: 2507 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 12.01.25 r. (niedziela)

	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 (<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 20g (mleko, subst. kons.</li> <li>- lizozym (z jaj) (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Parówka 1 szt. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Parówka 1 szt. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Szynka Podkomorzy 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jagłana na wywarze 300g (<b>SELER</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Parówka 1 szt. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Szynka Podkomorzy 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jagłana na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Parówka 1 szt. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Parówka 1 szt. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Szynka Podkomorzy 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- 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 (<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 40g (mleko, subst. kons.</li> <li>- lizozym (z jaj) (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Parówka 1 szt. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>)</li> <li>- Pomidor 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Jabłko 150g Gorzka czekolada 10g	Jabłko 150g Gorzka czekolada 10g	Gotowane jabłko 150g	Jabłko 150g Gorzka czekolada 10g	Kisiel owocowy b/c półpłynny 200ml	Jabłko 150g Gorzka czekolada 15g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seLER</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Kotlet mielony 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>)</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Mizeria 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seLER</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seLER</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seLER</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Kotlet mielony 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>)</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Mizeria 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Kisiel owocowy b/c 200ml</li> <li>- Wiórki kokosowe 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seLER</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <b>seLER</b>, przyprawy (<b>GLUTEN, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Kotlet mielony 160g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b>)</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Mizeria 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 150g ( <b>MLEKO</b> )
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>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, jogurt, szczypior (<b>JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, jogurt, szczypior (<b>JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, jogurt, szczypior (<b>JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana cukinia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 16,6g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, jogurt, szczypior (<b>JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, jogurt, szczypior (<b>JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana cukinia 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>- Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, jogurt, szczypior (<b>JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>

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 papkowatej: 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

## Jadłospis 13.01.25 r. (poniedziałek)

	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"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 100g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Mandarynka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 100g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Mandarynka 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>- Ser biały 100g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Mandarynka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 100g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Ogonówka wiejska 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Ogórek 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki żytnie na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- 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 żytnie na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Ser biały 140g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Dżem 30g</li> <li>- Mandarynka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szczawiowa z groszkiem ptyśowym 400g (wywar wieprzowy, szczaw, groszek ptyśowy, marchew, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO</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 perłowa 200g</li> <li>- Surówka z selera 150g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryżanka 400g (wywar warzywny, marchew, ryż, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</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 perłowa 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, pietruszka, seler)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryżanka 400g (wywar warzywny, marchew, ryż, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</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 perłowa 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, pietruszka, seler)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szczawiowa z groszkiem ptyśowym 400g (wywar wieprzowy, szczaw, groszek ptyśowy, marchew, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO</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 perłowa 200g</li> <li>- Surówka z selera 150g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (<b>GLUTEN</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryżanka 400g (wywar warzywny, marchew, ryż, natka pietruszki, mleko, przyprawy (<b>SELER, MLEKO</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 perłowa 200g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, pietruszka, seler)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa szczawiowa z groszkiem ptyśowym 400g (wywar wieprzowy, szczaw, groszek ptyśowy, marchew, przyprawy (<b>GLUTEN, MLEKO</b>))</li> <li>- Gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 200g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, groszek, curry., bulion, przyprawy (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Kasza jęczmienna perłowa 200g</li> <li>- Surówka z selera 150g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
PODWIECZOREK	Ciasteczka zbożowe 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Ciasteczka zbożowe 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Ciasteczka zbożowe b/c 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mus owocowo – warzywny 30g	Ciasteczka zbożowe 30 g ( <b>GLUTEN</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>- Pasta rybna z makreli 100g (makrela, majonez light, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, sok z cytryny, sól (<b>RYBA, JAJA, MLEKO</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>- Sznoka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- 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>- Sznoka szkolna 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta rybna z makreli 100g (makrela, majonez light, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, sok z cytryny, sól (<b>RYBA, JAJA, MLEKO</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>- Pasta rybna z makreli 100g (makrela, majonez light, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, sok z cytryny, sól (<b>RYBA, JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pasta rybna z makreli 140g (makrela, majonez light, ogórek kiszony, marchew, pietruszka, sok z cytryny, sól (<b>RYBA, JAJA, MLEKO</b>))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>

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 14.01.25 r. (wtorek)

	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"> <li>- Kasza manna na mleku 300g (GLUTEN,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 wiśniowa 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)</li> <li>- Ser żółty 20g (MLEKO)</li> <li>- Papryka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- 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)</li> <li>- Gotowana marchewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- 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)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki orkiszowe na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka wiśniowa 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)</li> <li>- Ser żółty 20g (MLEKO)</li> <li>- Papryka 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 (GLUTEN,MLEKO)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- 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)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna na mleku 300g (GLUTEN,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 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)</li> <li>- Ser żółty 20g (MLEKO)</li> <li>- Papryka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Gruszka 130g	Gruszka 130g	Gotowana gruszka 130g	Gruszka 130g Masło orzechowe 10g	Mus owocowy 100g	Gruszka 130g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO O))</li> <li>- Kotleciki drobiowe w płatkach kukurydzianych 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO))</li> <li>- Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe, przyprawy, (MLEKO, GLUTEN))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO))</li> <li>- Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe, przyprawy, (MLEKO, GLUTEN))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO))</li> <li>- Kotleciki drobiowe w płatkach kukurydzianych 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO O))</li> <li>- Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe, przyprawy, (MLEKO, GLUTEN))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z ryżem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO O))</li> <li>- Kotleciki drobiowe w płatkach kukurydzianych 160g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
PODWIECZOREK	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny (MLEKO))	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny (MLEKO))	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny (MLEKO))	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny (MLEKO))	Jogurt naturalny 150g (MLEKO))	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny (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>- Szynka 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)</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>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka 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)</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>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Szynka 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)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka 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)</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>) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka 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)</li> <li>- Pomidor bez skóry 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>- Szynka drobiowa 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2290 kcal; B: 110,71 g; T: 82,95 g, w tym tł. nasycone: 30,97 g; W: 283,97 g, w tym cukry 103,96 g; Błonnik: 18,83 g Sól 6,07g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2415 kcal; B: 113,71 g; T: 84,45 g, w tym tł. nasycone: 32,08 g; W: 308,76 g, w tym cukry 154,89 g; Błonnik: 18,83 g, Sól: 5,67 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2355 kcal; B: 114,12 g; T: 84,75 g, w tym tł. nasycone: 31,24 g; W: 286,72 g, w tym cukry 104,66 g; Błonnik: 19,53 g Sól 6,22g</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2355 kcal; B: 114,12 g; T: 84,75 g, w tym tł. nasycone: 31,24 g; W: 286,72 g, w tym cukry 104,66 g; Błonnik: 19,53 g Sól 6,22g</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2435 kcal; B: 107,66 g; T: 79,45 g, w tym tł. nasycone: 86,14 g; W: 286,72 g, w tym cukry 104,66 g; Błonnik: 19,53 g Sól 6,16g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2403 kcal; B: 116,95 g; T: 86,45 g, w tym tł. nasycone: 32,43 g; W: 282,82 g, w tym cukry 102,86 g; Błonnik: 18,93 g Sól 6,22g</p>						

**Jadłospis 15.01.25 r. (środa)**

	<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 PAPPKOWATA</b>	<b>DIETA BOGATOBIAŁKOWA</b>
<b>ŚNIADANIE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana na mleku 300g (<b>MLEKO</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>- Szyunka gotowana extra 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzolat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Jajko 1 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>) ODDZIAŁ DZIECIĘCY</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka gotowana extra 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzolat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Jajko 1 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Gotowany burak 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (, <b>SELER</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka gotowana extra 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzolat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Jajko 1 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Gotowany burak 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana na mleku 300g (<b>MLEKO</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>- Szyunka gotowana extra 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzolat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Jajko 1 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana na mleku 300g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyunka gotowana extra 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzolat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Jajko 1 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Gotowany burak 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana na mleku 300g (<b>MLEKO</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>- Szyunka gotowana extra 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzolat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Jajko 1 szt. (<b>JAJA</b>)</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<b>II ŚNIADANIE</b>	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok warzywny 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml
<b>OBIAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Sos bolognese z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (<b>GLUTEN, SOJA</b>) SELER)</li> <li>- Makaron razowy 150g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Sos bolognese z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (<b>GLUTEN, SOJA</b>) SELER)</li> <li>- Makaron pszenny 150g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</li> <li>- Gotowana dynia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Sos bolognese z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (<b>GLUTEN, SOJA</b>) SELER)</li> <li>- Makaron pszenny 150g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</li> <li>- Gotowana dynia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Sos bolognese z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (<b>GLUTEN, SOJA</b>) SELER)</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Baton zbożowy b/c 40g (<b>GLUTEN</b>)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Sos bolognese z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (<b>GLUTEN, SOJA</b>) SELER)</li> <li>- Makaron pszenny 150g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</li> <li>- Gotowana dynia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Sos bolognese z mięsem mielonym 200g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (<b>GLUTEN, SOJA</b>) SELER)</li> <li>- Makaron razowy 150g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</li> <li>- Surówka z kapusty pekińskiej 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
<b>PODWIECZOREK</b>	Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> )	Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> )	Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> )	Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> )	Kefir 150g ( <b>MLEKO</b> )	Kefir 200g ( <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>- Sałatka meksykańska 100g (fasola czerwona, koncentrat, kukurydza, m. drobiowe, przyprawy) (<b>MLEKO</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 (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzolat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzolat białka, przyprawy, olej rzep. (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER</b>))</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Sałatka meksykańska 100g (fasola czerwona, koncentrat, kukurydza, m. drobiowe, przyprawy) (<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>- Sałatka meksykańska 100g (fasola czerwona, koncentrat, kukurydza, m. drobiowe, przyprawy) (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo 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>- Sałatka meksykańska 140g (fasola czerwona, koncentrat, kukurydza, m. drobiowe, przyprawy) (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2402 kcal; B: 95,8 g; T: 88,81 g, w tym Tł. nasycone: 27,81 g; W: 304,50 g, w tym cukry 199,23g; Błonnik: 20,22 g, Sól: 6,45g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2487 kcal; B: 96,92 g; T: 93,82 g, w tym Tł. nasycone: 27,66 g; W: 312,21 g, w tym cukry 178,62 g; Błonnik: 20,64 g, Sól: 6,45 Wymienniki węglowodanowe (WW): 29

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2446 kcal; B: 98,8 g; T: 92,13 g, w tym Tł. nasycone: 29,11 g; W: 307,27 g, w tym cukry 201,32g; Błonnik: 20,42 g, Sól: 6,35g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2396 kcal; B: 96,78 g; T: 87,98 g, w tym Tł. nasycone: 28,21 g; W: 304,27 g, w tym cukry 200,12g; Błonnik: 19,66 g, Sól: 6,15g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2305 kcal; B: 93,22 g; T: 84,43 g, w tym Tł. nasycone: 25,16 g; W: 304,7 g, w tym cukry 199,22g; Błonnik: 19,98 g, Sól: 6,28g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2488 kcal; B: 100,03 g; T: 91,78g, w tym Tł. nasycone: 28,61 g; W: 303,40 g, w tym cukry 198,33g; Błonnik: 20,18 g, Sól: 6,45g

## Jadłospis 16.01.25 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki 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>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, 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>- Zacierki na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Płatki kukurydziane na mleku 300g (<b>MLEKO</b>) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Pomidor 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 300g(<b>SELER, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna 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>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, 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>- Zacierki na mleku 300g (<b>MLEKO, GLUTEN</b>)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zacierki 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>- Twarożek ze szczypiorkiem 140g (ser twarogowy, szczypiorek, przyprawy, jogurt (<b>MLEKO</b>))</li> <li>- Ogórek 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Banan 130g Orzechy włoskie 10g	Banan 130g Orzechy włoskie 10g	Banan 130g	Banan 130g Orzechy włoskie 10g	Sok pomidorowy 200ml	Banan 130g Orzechy włoskie 10g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kopytka 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gulasz w sosie z szpinaku 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, kasza, mąka <b>pszenna</b>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Kopytka 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gulasz w sosie z szpinaku 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, kasza, mąka <b>pszenna</b>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Kopytka 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gulasz w sosie z szpinaku 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kopytka 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gulasz w sosie z szpinaku 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, kasza, mąka <b>pszenna</b>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))pszenna, przyprawy (<b>GLUTEN, SELER</b>))</li> <li>- Kopytka 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gulasz w sosie z szpinaku 160g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Gotowana marchewka 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, przyprawy (<b>SELER, GLUTEN</b>))</li> <li>- Kopytka 200g (<b>GLUTEN</b>)</li> <li>- Gulasz w sosie z szpinaku 200g (m. wieprzowej, <b>mąka pszenna</b>, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Surówka z marchewki 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
PODWIECZOREK	Bułka słodka z kruszonką 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Bułka słodka z kruszonką 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Bułka słodka z kruszonką 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</b> )	Mus owocowo – warzywny 90g Gorzka czekolada 15g	Mus owocowo – warzywny 90g	Bułka słodka z kruszonką 80g ( <b>GLUTEN, MLEKO, JAJA</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>- Szyńska szkolna 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (<b>z jaj</b>) (<b>MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Papryka 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>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyńska szkolna 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Pomidor 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 10g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyńska szkolna 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>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyńska szkolna 40g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (<b>z jaj</b>) (<b>MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Papryka 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>) (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyńska szkolna 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>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (<b>GLUTEN</b>))</li> <li>- Masło 15g (<b>MLEKO</b>)</li> <li>- Szyńska szkolna 60g (<b>MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2</b>)</li> <li>- Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (<b>z jaj</b>) (<b>MLEKO, JAJA</b>))</li> <li>- Papryka 120 g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2352 kcal; B: 99,77 g; T: 78,48 g, w tym Tł. nasycone: 26,61 g; W: 324,26 g, w tym cukry 171,30 g; Błonnik: 24,76 g; Sól: 5,75g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2469 kcal; B: 103,46 g; T: 79,11 g, w tym Tł. nasycone: 26,77 g; W: 347,84 g, w tym cukry 171,30 g; Błonnik: 25,60 g; Sól: 5,75 Wymienniki węglowodanowe (WW): 32

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2489 kcal; B: 105,14 g; T: 74,57 g, w tym Tł. nasycone: 30,01 g; W: 364,38 g, w tym cukry 189,36 g; Błonnik: 18,09 g; Sól: 6,96

Kaloryczność dla diety papkowej: 2509 kcal; B: 106,14 g; T: 74,57 g, w tym Tł. nasycone: 28,01 g; W: 362,18 g, w tym cukry 189,36 g; Błonnik: 18,09 g; Sól: 6,96

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2387 kcal; B: 105,14 g; T: 69,37 g, w tym Tł. nasycone: 26,01 g; W: 364,38 g, w tym cukry 189,36 g; Błonnik: 18,09 g; Sól: 6,96

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2422 kcal; B: 105,77 g; T: 83,33 g, w tym Tł. nasycone: 28,40 g; W: 322,26 g, w tym cukry 169,30 g; Błonnik: 25,76 g; Sól: 5,75g

## Jadłospis 17.01.25 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PĄPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ogórek kiszony 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Sznoka gotowana extra 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)</li> <li>- Ogórek kiszony bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Sznoka gotowana extra 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)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ogórek kiszony 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Sznoka gotowana extra 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)</li> <li>- Gotowana pietruszka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ser żółty 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Ogórek kiszony 120g</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 chleba razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (40g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> </ul>
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa dyniowa 400g (wywar warzywny, dynia, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Ryba panierowana w bułce 140g (f. miruny, jaja, m. pszena, przyprawy, bułka tarta (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kiszzonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa dyniowa 400g (wywar warzywny, dynia, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Filet z miruny w sosie jogurtowo - ziołowym 140g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchewka, kalafior) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa dyniowa 400g (wywar warzywny, dynia, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Filet z miruny w sosie jogurtowo - ziołowym 140g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchewka, kalafior) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa dyniowa 400g (wywar warzywny, dynia, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Ryba panierowana w bułce 140g (f. miruny, jaja, m. pszena, przyprawy, bułka tarta (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kiszzonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa dyniowa 400g (wywar warzywny, dynia, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Filet z miruny w sosie jogurtowo - ziołowym 140g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany bukiet warzyw (marchewka, kalafior) 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa dyniowa 400g (wywar warzywny, dynia, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Ryba w cieście naleśnikowym 160g (f. miruny, jaja, m. pszena, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kiszzonej kapusty 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
PODWIECZOREK	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muffina owocowa 60g (GLUTEN, JAJA)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muffina owocowa 60g (GLUTEN, JAJA)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muffina owocowa 60g (GLUTEN, JAJA)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Galaretki owocowa b/c 200ml</li> <li>- Wiórki kokosowe 10g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Galaretki owocowa półpłynna 200ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Muffina owocowa 60g (GLUTEN, JAJA)</li> </ul>
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasta z groszku 100g (g.zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy)</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 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>- Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Pomidor bez skóry 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. pszena) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Pomidor bez skóry 50g</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>- Pasta z groszku 140g (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: 2530 kcal; B: 99,92 g; T: 83,34 g, w tym Tł. nasycone: 28,54 g; W: 322,51 g, w tym cukry 161,71 g; Błonnik: 21,71 g, Sól: 6,03

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2437 kcal; B: 97,28 g; T: 81,63 g, w tym Tł. nasycone: 26,60 g; W: 319,01 g, w tym cukry 165,49 g; Błonnik: 22,22 g, Sól: 6,15 Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2489 kcal; B: 100,82 g; T: 86,34 g, w tym Tł. nasycone: 27,54 g; W: 318,51 g, w tym cukry 161,71 g; Błonnik: 21,71 g, Sól: 6,03

Kaloryczność dla diety papkowej: 2442 kcal; B: 98,82 g; T: 82,34 g, w tym Tł. nasycone: 24,54 g; W: 312,51 g, w tym cukry 163,12 g; Błonnik: 21,71 g, Sól: 6,03

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2389 kcal; B: 98,82 g; T: 81,34 g, w tym Tł. nasycone: 21,42 g; W: 318,51 g, w tym cukry 161,71 g; Błonnik: 21,71 g, Sól: 6,03

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2560 kcal; B: 106,42 g; T: 87,34 g, w tym Tł. nasycone: 21,54 g; W: 322,51 g, w tym cukry 161,71 g; Błonnik: 20,71 g, Sól: 6,03

## Jadłospis 18.01.25 r. (sobota)

	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"> <li>- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN,</li> <li>- Papryka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</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>- Makaron pszenny na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN,</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN,</li> <li>- Papryka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN,</li> <li>- Gotowany seler 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Pasztet pieczony 100g (JAJA, GLUTEN,</li> <li>- Papryka 105g</li> <li>- Sałata 15g</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 brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER)</li> <li>- Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż brązowy 200g</li> <li>- Surówka z buraczków 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER)</li> <li>- Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż brązowy 200g</li> <li>- Surówka z buraczków 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Jabłko 130g</li> <li>- Gorzka czekolada 15g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER))</li> <li>- Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 140g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż biały 200g</li> <li>- Gotowana cukinia 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, przyprawy (SELER)</li> <li>- Kurczak w sosie słodko - kwaśnym 200g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna (SELER, GLUTEN))</li> <li>- Ryż brązowy 200g</li> <li>- Surówka z buraczków 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
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"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka bez kości Podkomorzy 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Gotowana marchewka 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> <li>- Jajko 1 szt. (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>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka bez kości Podkomorzy 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)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</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>- Szyńka bez kości Podkomorzy 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)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</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>- Szyńka bez kości Podkomorzy 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)</li> <li>- Jajko 1 szt. (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>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szyńka bez kości Podkomorzy 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)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</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>- Szyńka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Jajko 1 szt. (JAJA)</li> <li>- Rzodkiewka 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2444 kcal; B: 101,65 g; T: 93,62 g, w tym Tł. nasycone: 24,67 g; W: 312,32 g, w tym cukry 182,22 g; Błonnik: 18,82 g, Sól: 7,56 g  
 Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2476 kcal; B: 102,93 g; T: 94,96 g, w tym Tł. nasycone: 34,39 g; W: 296,38 g, w tym cukry 105,62 g; Błonnik: 21,80 g, Sól: 6,55g Wymienniki węglowodanowe (WW): 27  
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2488 kcal; B: 103,65 g; T: 94,62 g, w tym Tł. nasycone: 25,62 g; W: 311,32 g, w tym cukry 179,22 g; Błonnik: 19,04 g, Sól: 7,36 g  
 Kaloryczność dla diety papkowej: 2468 kcal; B: 99,45 g; T: 91,61 g, w tym Tł. nasycone: 23,62 g; W: 306,32 g, w tym cukry 176,22 g; Błonnik: 19,04 g, Sól: 7,26 g  
 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2368 kcal; B: 96,45 g; T: 87,32 g, w tym Tł. nasycone: 21,62 g; W: 306,32 g, w tym cukry 176,22 g; Błonnik: 19,04 g, Sól: 7,26 g  
 Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2544 kcal; B: 106,65 g; T: 93,62 g, w tym Tł. nasycone: 26,67 g; W: 314,32 g, w tym cukry 182,22 g; Błonnik: 19,05 g, Sól: 7,56 g



## Jadłospis 19.01.25 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- 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)</li> <li>- Ser żółty 40g (MLEKO)</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>- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- 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)</li> <li>- Gotowana dynia 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- 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)</li> <li>- Gotowana dynia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- 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)</li> <li>- Ser żółty 40g (MLEKO)</li> <li>- Ogórek 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka b/c</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- 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)</li> <li>- Gotowana dynia 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- 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)</li> <li>- Ser żółty 40g (MLEKO)</li> <li>- Ogórek 105g</li> <li>- Sałata 15g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
II ŚNIADANIE	Mandarynka 130g	Mandarynka 130g	Mandarynka 130g	Mandarynka 130g Masło orzechowe 10g	Sok marchewkowy 200ml	Mandarynka 130g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kapusty włoskiej 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kapusty włoskiej 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> <li>- Sok z buraka 200 ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Gotowany burak 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER))</li> <li>- Udko opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER))</li> <li>- Ziemniaki 300g</li> <li>- Surówka z kapusty włoskiej 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
PODWIECZOREK	Baton zbożowy „Sante” 40g (GLUTEN)	Baton zbożowy „Sante” 40g (GLUTEN)	Kefir 200g (MLEKO)	Pomarańcza 130g Gorzka czekolada 10g	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Baton zbożowy „Sante” 40g (GLUTEN)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, koperek, jogurt (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>- Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, koperek, jogurt (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 10g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, koperek, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Pomidor bez skórki 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, koperek, jogurt (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>- Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, koperek, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Pomidor bez skórki 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>- Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, koperek, jogurt (MLEKO))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2360 kcal; B: 104,88 g; T: 79,06 g, w tym Tł. nasycone: 29,41 g; W: 324,34 g, w tym cukry 191,80 g; Błonnik: 23,48g, Sól: 6,92 g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2452 kcal; B: 106,91 g; T: 81,06 g, w tym Tł. nasycone: 26,41 g; W: 326,34 g, w tym cukry 191,80 g; Błonnik: 24,48g, Sól: 6,92 g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2285 kcal; B: 106,88 g; T: 82,06 g, w tym Tł. nasycone: 27,41 g; W: 327,34 g, w tym cukry 193,70 g; Błonnik: 23,70g, Sól: 6,92 g

Kaloryczność dla diety papkowej: 22752kcal; B: 105,78 g; T: 79,06 g, w tym Tł. nasycone: 25,41 g; W: 323,24 g, w tym cukry 188,70 g; Błonnik: 22,70g, Sól: 6,92 g

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 20.01.25 r. (poniedziałek)

	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"> <li>- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO)</li> <li>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Papryka 120 g</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>- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowany burak plastry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN)</li> <li>- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowany burak plastry 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. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Papryka 120 g</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. <u>pszenna</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Gotowany burak plastry 120g</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 mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Szynka wiśniowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</li> <li>- Papryka 120 g</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	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER))</li> <li>- Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER)</li> <li>- Kasza jaglana 200g (GLUTEN, JAJA)</li> <li>- Surówka z ogórka kiszzonego 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>- Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER)</li> <li>- Kasza jaglana 200g (GLUTEN, JAJA)</li> <li>- Gotowana marchewka 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>- Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER)</li> <li>- Kasza jaglana 200g (GLUTEN, JAJA)</li> <li>- Gotowana marchewka 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>- Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER)</li> <li>- Kasza jaglana 200g (GLUTEN, JAJA)</li> <li>- Surówka z ogórka kiszzonego 150g</li> <li>- Kompot b/c 250ml</li> <li>- Ciasteczka zbożowe b/c 30 g (GLUTEN)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER))</li> <li>- Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER)</li> <li>- Kasza jaglana 200g (GLUTEN, JAJA)</li> <li>- Gotowana marchewka 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>- Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 200g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER)</li> <li>- Kasza jaglana 200g (GLUTEN, JAJA)</li> <li>- Surówka z ogórka kiszzonego 150g</li> <li>- Kompot 250ml</li> </ul>
PODWIECZOREK	Biszkopty 30g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Biszkopty 30g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Biszkopty 30g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Biszkopty 30g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</li> <li>- 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> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- 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> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 10g (MLEKO)</li> <li>- Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor bez skóry 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</li> <li>- 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> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)</li> <li>- Pomidor bez skóry 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> (GLUTEN))</li> <li>- Masło 15g (MLEKO)</li> <li>- Paprykarz rybny 150g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN))</li> <li>- Pomidor 120g</li> <li>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</li> </ul>
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2543 kcal; B: 98,08 g; T: 83,49 g, w tym Tł. nasycone: 31,22 g; W: 324,00 g, w tym cukry 172,56 g; Błonnik: 26,33 g, Sól: 8,62g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2583 kcal; B: 101,08 g; T: 83,49 g, w tym Tł. nasycone: 31,22 g; W: 318,00 g, w tym cukry 170,56 g; Błonnik: 27,33 g, Sól: 8,62g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2443 kcal; B: 100,08 g; T: 85,51 g, w tym Tł. nasycone: 28,22 g; W: 319,00 g, w tym cukry 170,56 g; Błonnik: 26,66 g, Sól: 8,62g</p> <p>Kaloryczność dla diety pakowatej: 2463 kcal; B: 102,08 g; T: 85,51 g, w tym Tł. nasycone: 28,22 g; W: 319,00 g, w tym cukry 170,56 g; Błonnik: 26,76 g, Sól: 8,62g</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2343 kcal; B: 96,11 g; T: 81,51 g, w tym Tł. nasycone: 24,22 g; W: 314,10 g, w tym cukry 170,56 g; Błonnik: 25,66 g, Sól: 8,62g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2623 kcal; B: 106,08 g; T: 87,49 g, w tym Tł. nasycone: 34,22 g; W: 328,00 g, w tym cukry 175,46 g; Błonnik: 27,73 g, Sól: 8,82</p>						