

Jadłospis PIOTRKÓW 12.03.25 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyunka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN)- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka gotowana extra 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z chleba razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Mus owocowy 100g	- Kanapka z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (40g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)
OBIAD	- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, fasola, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml	- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, fasola, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, fasola, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, fasola, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z selera 150g - Kompot b/c 250ml - Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, fasola, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	-- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 200g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, brokuł, fasola, marchewka(SELER, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Galaretka owocowa b/c 200ml Wiórki kokosowe 10g	Galaretka owocowa b/c 200ml płynna	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka meksykańska 100g (fasola czerwona, koncentrat, kukurydza, m. drobiowe, przyprawy) (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor bez skóry 50g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka meksykańska 100g (fasola czerwona, koncentrat, kukurydza, m. drobiowe, przyprawy) (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor bez skóry 50g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka meksykańska 140g (fasola czerwona, koncentrat, kukurydza, m. drobiowe, przyprawy) (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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 PIOTRKÓW 13.03.25 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska szkolna 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzaty białka, przyprawy, olej rzepak (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńska szkolna 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzaty białka, przyprawy, olej rzepak (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki z owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska szkolna 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzaty białka, przyprawy, olej rzepak (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 130g	Jabłko 130g	Sok pomidorowy 200ml	Jabłko 1 szt. Masło orzechowe 10g	Sok pomidorowy 200ml	Jabłko 130g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa brukselkowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Kasza gryczana 200g (GLUTEN) - Bitki wieprzowe w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenka, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (GLUTEN)) - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Marchwiarka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenka (GLUTEN, SELER)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Bitki wieprzowe w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenka, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (GLUTEN)) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Marchwiarka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenka (GLUTEN, SELER)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Bitki wieprzowe w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenka, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (GLUTEN)) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa brukselkowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Kasza gryczana 200g (GLUTEN) - Bitki wieprzowe w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenka, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (GLUTEN)) - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa brukselkowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Bitki wieprzowe w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenka, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (GLUTEN)) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa brukselkowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Kasza gryczana 200g (GLUTEN) - Bitki wieprzowe w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenka, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (GLUTEN)) - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 200g (MLEKO)	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka (JAJA, GLUTEN, POMIDOR)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka (JAJA, GLUTEN, POMIDOR)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka (JAJA, GLUTEN, POMIDOR)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka (JAJA, GLUTEN, POMIDOR)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka (JAJA, GLUTEN, POMIDOR)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 100g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenka (JAJA, GLUTEN, POMIDOR)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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 PIOTRKÓW 14.03.25 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 120g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Mus owocowo – warzywny 100g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa warzywna z ciecierzycą 400g ((wywar rosółowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ciecierzycza, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEK O) - Filet z mintaja w cieście naleśnikowym 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszena, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa grysikowa 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna., natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy, bulion, sok z cytryny (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia z ziołami 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa grysikowa 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna., natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy, bulion, sok z cytryny (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia z ziołami 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa warzywna z ciecierzycą 400g ((wywar rosółowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ciecierzycza, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEK O) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy, bulion, sok z cytryny (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia z ziołami 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa grysikowa 400g (wywar drobiowy, marchew, kasza manna., natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy, bulion, sok z cytryny (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot b/c 250ml - Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO) - Płatki migdałowe 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa warzywna z ciecierzycą 400g ((wywar rosółowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ciecierzycza, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEK O) - Filet z mintaja w cieście naleśnikowym 160g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszena, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Muffina kakaowa 60g (GLUTEN, JAJA)	Muffina kakaowa 60g (GLUTEN, JAJA)	Mus owocowo – warzywny 100g	Pomarańcza 130g Orzechy włoskie 10g	- Budyń śmietankowy b/c 200ml półpłynny (MLEKO)	Muffina kakaowa 60g (GLUTEN, JAJA)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Rzodkiewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Rzodkiewka 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 150g (jaja, , jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Rzodkiewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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: 2275kcal; 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 PIOTRKÓW 15.03.25 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) - Papryka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany burak plastry 120g - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany burak plastry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Zacierki na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany burak plastry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) - Papryka 120 g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany burak plastry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) - Papryka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Mandarynka 130g	Mandarynka 130g	Mandarynka 130g	Mandarynka 130g Płatki migdałowe 10g	Kisiel owocowy b/c 200ml półpłynny	Mandarynka 130g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z ryżem 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Sos bolognese z mięsem mielonym 150g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron razowy 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Sos bolognese z mięsem mielonym 150g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, kalafior, seler) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Sos bolognese z mięsem mielonym 150g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, kalafior, seler) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z ryżem 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Sos bolognese z mięsem mielonym 150g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron razowy 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Kisiel owocowy b/c 200ml - Wiórki kokosowe 5g 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Sos bolognese z mięsem mielonym 150g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchewka, kalafior, seler) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa szpinakowa z ryżem 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ryż, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Sos bolognese z mięsem mielonym 180g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron razowy 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 100g (ryż, jogurt, filet drobiowy, papryka, brokuł, (MLEKO)) - Ogórek kiszony 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek kiszony bez skórki 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia z ziołami 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 100g (ryż, jogurt, filet drobiowy, papryka, brokuł, (MLEKO)) - Ogórek kiszony 120 g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia z ziołami 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 140g (ryż, jogurt, filet drobiowy, papryka, brokuł, (MLEKO)) - Ogórek kiszony 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<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 papkowej: 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: 8,82g</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 16.03.25 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowany seler 105g - Marchewki mini 105g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka 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)) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Rzodkiewka 105g - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Banan 130g	Banan 130g	Banan 130g	Jabłko 130g Orzechy włoskie 10g	Mus owocowo – warzywny 100g	Banan 130g
OBIAD	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot b/c 250ml - Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN)	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie jarzynowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko opiekane 240g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 100g (g.zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Połędwica 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)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Połędwica 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)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 100g (g.zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Połędwica 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)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 140g (g.zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2390 kcal; B: 82,13 g; T: 85,32 g, w tym tł. nasycone: 30,05 g; W: 368,19 g, w tym cukry 142,38 g; Błonnik: 12,98 g Sól: 5,25g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2420 kcal; B: 83,13 g; T: 82,32 g, w tym tł. nasycone: 31,05 g; W: 348,19 g, w tym cukry 145,42 ; Błonnik: 12,98 g Sól: 5,65g Wymienniki węglowodanowe (WW): 34

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2420 kcal; B: 84,23 g; T: 83,22 g, w tym tł. nasycone: 29,05 g; W: 378,09 g, w tym cukry 140,38 g; Błonnik: 11,98 g Sól: 5,45g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2405 kcal; B: 82,11 g; T: 81,12 g, w tym tł. nasycone: 26,05 g; W: 376,09 g, w tym cukry 141,38 g; Błonnik: 10,98 g Sól: 5,44g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2290 kcal; B: 76,13 g; T: 78,12 g, w tym tł. nasycone: 26,14 g; W: 366,19 g, w tym cukry 140,38 g; Błonnik: 11,98 g Sól: 4,88g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2501 kcal; B: 90,13 g; T: 88,42 g, w tym tł. nasycone: 32,17 g; W: 371,19 g, w tym cukry 149,38 g; Błonnik: 11,98 g Sól: 5,84g

Jadłospis PIOTRKÓW 17.03.25 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"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seLER, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe., przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seLER, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe., przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seLER, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe., przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seLER, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe., przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot b/c 250ml - Galaretki owocowa b/c 200ml - Wiórki kokosowe 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seLER, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe., przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jagłana 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seLER, ziemniaki, koperek, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet w sosie pieczeniowym 200g (m. drobiowe., przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Galaretki owocowa b/c 200ml półpłynna	Serek wiejski 200g (MLEKO)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 16,6g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2392 kcal; B: 95,71 g; T: 91,78 g, w tym Tł. nasycone: 37,06 g; W: 321,70 g, w tym cukry 172,37 g; Błonnik: 24,16 g Sól: 6,05g Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2444 kcal; B: 96,66 g; T: 92,66 g, w tym Tł. nasycone: 36,07 g; W: 324,69 g, w tym cukry 170,22 g; Błonnik: 26,66 g Sól: 6,25g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2401 kcal; B: 95,88 g; T: 92,66 g, w tym Tł. nasycone: 36,07 g; W: 320,69 g, w tym cukry 170,47 g; Błonnik: 24,56 g Sól: 6,10g Kaloryczność dla diety papkowej: 2398 kcal; B: 95,88 g; T: 92,66 g, w tym Tł. nasycone: 36,07 g; W: 321,34 g, w tym cukry 171,47 g; Błonnik: 22,56 g Sól: 6,12g Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2291 kcal; B: 92,69 g; T: 86,74 g, w tym Tł. nasycone: 32,07 g; W: 320,70 g, w tym cukry 172,37 g; Błonnik: 24,06 g Sól: 6,05g Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2495 kcal; B: 103,61 g; T: 92,88 g, w tym Tł. nasycone: 39,1 g; W: 322,70 g, w tym cukry 172,37 g; Błonnik: 24,96 g Sól: 6,35g</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 18.03.25 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIĄŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, rzodkiewka (MLEKO)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, rzodkiewka (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, rzodkiewka (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, rzodkiewka (MLEKO)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, rzodkiewka (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, rzodkiewka (MLEKO)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Gruszka 130g	Gruszka 130g	Mus owocowy 100g	Gruszka 130g Gorzka czekolada 10g (MLEKO)	Mus owocowy 100g	Gruszka 130g
OBIAD	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kotlet pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Surówka coleslaw 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowane warzywa 150g (marchew, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowane warzywa 150g (marchew, pietruszka, seler) - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kotlet pożarski 140g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Surówka coleslaw 150g - Kompot b/c 250ml - Wafle ryżowe wielozłaziste 30g	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, pietruszka (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowane warzywa 150g (marchew, pietruszka, kukinia) - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kotlet pożarski 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Surówka coleslaw 150g - Kompot 250ml
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	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana kukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana kukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana kukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2495 kcal; B: 105,88 g; T: 94,66 g, w tym Tł. nasycone: 32,43 g; W: 325,55 g, w tym cukry 181,11 g; Błonnik: 24,56 g, Sól: 6,78g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2466 kcal; B: 104,82 g; T: 92,42 g, w tym Tł. nasycone: 30,23 g; W: 325,54 g, w tym cukry 180,11 g; Błonnik: 26,56 g, Sól: 6,78g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2364 kcal; B: 102,68 g; T: 96,46 g, w tym Tł. nasycone: 30,56 g; W: 291,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 25,56 g, Sól: 5,98g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2314 kcal; B: 101,68 g; T: 92,41 g, w tym Tł. nasycone: 29,45 g; W: 290,25 g, w tym cukry 146,42 g; Błonnik: 26,56 g, Sól: 5,98g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2395 kcal; B: 101,88 g; T: 92,46 g, w tym Tł. nasycone: 26,43 g; W: 322,55 g, w tym cukry 181,11 g; Błonnik: 24,56 g, Sól: 6,78g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2550 kcal; B: 110,84 g; T: 98,54 g, w tym Tł. nasycone: 34,43 g; W: 321,55 g, w tym cukry 180,11 g; Błonnik: 25,56 g, Sól: 6,76g

Jadłospis PIOTRKÓW 19.03.25 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANI E	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka pieczona 40g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka pieczona 60g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jagłana na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka pieczona 60g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jagłana na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka pieczona 40g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka pieczona 60g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka pieczona 80g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANI E	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g	- Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g	Sok pomidorowy 200ml	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 50g (MLEKO) - Ogórek 40g
OBIAD	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż brązowy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Schab w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTE) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż brązowy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Schab w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTE) - Gotowana cukinia z marchewką i zieloną pietruszką 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż brązowy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Schab w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTE) - Gotowana cukinia z marchewką i zieloną pietruszką 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż brązowy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Schab w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTE) - Kompot b/c 250ml - Maślanka 150g (MLEKO)	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż brązowy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Schab w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTE) - Gotowana cukinia z marchewką i pietruszką 150g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, ryż brązowy (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Schab w lekkim sosie curry 200g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTE) - Kompot 250ml
PODWIEC ZOREK	Ciasteczka Sante 50g b/c (GLUTEN)	Ciasteczka Sante 50g b/c (GLUTEN)	Biszkopty 30g (GLUTEN)	Ciasteczka Sante 50g b/c (GLUTEN)	- Maślanka 150g (MLEKO)	Ciasteczka Sante 50g b/c (GLUTEN)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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

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

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

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

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

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

Jadłospis PIOTRKÓW 20.03.25 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szynka wieśniowa 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szynka wieśniowa 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szynka wieśniowa 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
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"> - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO) - Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Okrasa 50g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, m. drobiowe, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Okrasa 50g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, m. drobiowe, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Okrasa 50g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO) - Filet gotowany 140g (m. drobiowe, przyprawy) - Ryż brązowy 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot b/c 250ml <p>- Bułka graham z masłem (5g), liściem sałaty, filetem zapiekany (20g), 3 plasterkami papryki (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, m. drobiowe, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Filet w sosie pieczeniowym 140g (m. drobiowe, przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO) - Pyzy z mięsem 400g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Okrasa 50g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor bez skóry 120g <p>- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2380 kcal; B: 91,6 g; T: 84,21 g, w tym Tł. nasycone: 26,51 g; W: 314,62 g, w tym cukry 202,23g; Błonnik: 23,42 g, Sól: 7,01g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2405 kcal; B: 92,6 g; T: 84,21 g, w tym Tł. nasycone: 26,51 g; W: 316,62 g, w tym cukry 203,23g; Błonnik: 23,72 g, Sól: 7,01g Wymienniki węglowodanowe (WW): 29</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2333 kcal; B: 92,6 g; T: 81,11 g, w tym Tł. nasycone: 24,1 g; W: 316,22 g, w tym cukry 201,13g; Błonnik: 23,55 g, Sól: 6,88g</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2313 kcal; B: 91,22 g; T: 81,61 g, w tym Tł. nasycone: 23,1 g; W: 319,28 g, w tym cukry 202,13g; Błonnik: 24,55 g, Sól: 6,78g</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2780 kcal; B: 87,6 g; T: 79,99 g, w tym Tł. nasycone: 22,21 g; W: 314,62 g, w tym cukry 202,23g; Błonnik: 23,42 g, Sól: 7,01g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2430 kcal; B: 99,7 g; T: 87,1 g, w tym Tł. nasycone: 28,51 g; W: 31662 g, w tym cukry 205,4g; Błonnik: 23,71 g, Sól: 7,21g</p>						

Jadłospis PIOTRKÓW 21.03.25 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIALKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, (MLEKO)) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Marchewki mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g(SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, rzodkiewka (MLEKO)) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt, (MLEKO)) - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	- Wafle ryżowe 30g	- Serek wiejski 200g (MLEKO)	Mus owocowo – warzywny 100g	- Wafle ryżowe 30g
OBİAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ogórkowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, <u>mąka pszenna</u> (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny w sosie ziołowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z miruny w sosie ziołowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z miruny w sosie ziołowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ogórkowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, <u>mąka pszenna</u> (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny w sosie ziołowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Wafle ryżowe wieloziałiste 30g 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z miruny w sosie ziołowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ogórkowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, <u>mąka pszenna</u> (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny w sosie ziołowym 200g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z soczewicy, kaszy jaglanej z koncentratem pomidorowym 120g (kasza jaglana, koncentrat, soczewica, przyprawy (MLEKO)) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska 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)) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńska 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)) - Pomidor bez skóry 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z soczewicy, kaszy jaglanej z koncentratem pomidorowym 120g (kasza jaglana, koncentrat, soczewica, przyprawy (MLEKO)) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska 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)) - Pomidor bez skóry 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z soczewicy, kaszy jaglanej z koncentratem pomidorowym 150g (kasza jaglana, koncentrat, soczewica, przyprawy (MLEKO)) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2345 kcal; B: 102,47 g; T: 74,44 g, w tym Tł. nasycone: 29,03 g; W: 322,87 g, w tym cukry 182,74 g; Błonnik: 20,22 g, Sól: 8,80g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2406 kcal; B: 121,00 g; T: 81,91 g, w tym Tł. nasycone: 32,58 g; W: 306,56 g, w tym cukry 137,66 g; Błonnik: 30,19 g, Sól: 9,05Wymienniki węglowodanowe (WW): 28

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2299 kcal; B: 99,29 g; T: 70,46 g, w tym Tł. nasycone: 26,10 g; W: 323,87 g, w tym cukry 183,44 g; Błonnik: 20,23 g, Sól: 8,30g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2291 kcal; B: 99,29 g; T: 70,66 g, w tym Tł. nasycone: 26,10 g; W: 322,87 g, w tym cukry 183,44 g; Błonnik: 20,45 g, Sól: 8,30g

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2225 kcal; B: 99,21 g; T: 62,24 g, w tym Tł. nasycone: 20,81 g; W: 323,43 g, w tym cukry 182,74 g; Błonnik: 20,22 g, Sól: 8,80g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2366 kcal; B: 115,65 g; T: 81,02 g, w tym Tł. nasycone: 232,95 g; W: 325,33 g, w tym cukry 184,82 g; Błonnik: 20,41 g, Sól: 9,79g