

Jadłospis 12.12.24 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Papryka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Papryka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Papryka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Pomidor bez skóry 40g	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g	Sok owocowy 200ml	- Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 50g (MLEKO) - Ogórek 40g
OBIAD	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Jabłko 150g - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Kompot 250ml	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Gotowane jabłko 150g - Kompot 250ml	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Gulasz w sosie z majerankiem 140g (m. wieprzowej, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowany kalafior 150g - Kompot b/c 250ml - Mus owocowo - warzywny 100g	- Krupnik jaglany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Jabłko 150g - Kompot 250ml	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Knedle z owocami 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO)) - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Kefir 150 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Kefir 150 g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - 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 13.12.24 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 owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszennea, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 30g (mleko, subst. kons.) - lizozym (z jaj) (MLEKO) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszennea) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszennea) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 30g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszennea) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 30g (mleko, subst. kons.) - lizozym (z jaj) (MLEKO) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszennea, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 50g (mleko, subst. kons.) - lizozym (z jaj) (MLEKO) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Gruszka 150g Gorzka czekolada 10g	Gruszka 150g Gorzka czekolada 10g	Gotowana gruszka 150g Gorzka czekolada 10g	Gruszka 150g Gorzka czekolada 10g	Gotowana gruszka 150g	Gruszka 150g Gorzka czekolada 15g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszennea, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z mintaja panierowany w bułce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszennea, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszennea, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - 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 koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszennea, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - 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 koperkowa z ziemniakami bez mąki i śmietany 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z mintaja panierowany w bułce 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszennea, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Kisiel owocowy 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 pszennea, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - 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 koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koperek, mąka pszennea, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z mintaja panierowany w bułce 200g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszennea, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN)	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN)	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN)	Maślanka 150g (MLEKO)	Maślanka 150g (MLEKO)	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN) Maślanka 150g (MLEKO)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszennea, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszennea) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszennea) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 16,6g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszennea) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszennea, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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

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

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

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

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

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

Jadłospis 14.12.24 r. (sobota)

	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) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Schab kruchy 20g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 105g - 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) - Schab kruchy 20g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony bez skóry 105g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Schab kruchy 20g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - 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) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Schab kruchy 20g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka 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) - Schab kruchy 20g (m. wieprzowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - 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) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Schab kruchy 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) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml	Sok marchewkowy 200ml
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Barszcz ukraiński 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy, kapusta kiszona (SELER, MLEKO)) - Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza gryczana 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Barszcz ukraiński 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy, kapusta kiszona (SELER, MLEKO)) - Pulpety w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, przyprawy, koncentrat pom. (MLEKO, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowana dynia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Barszcz ukraiński 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy, kapusta kiszona (SELER, MLEKO)) - Pulpety w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, przyprawy, koncentrat pom. (MLEKO, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowana dynia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Barszcz ukraiński 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy, kapusta kiszona (SELER, MLEKO)) - Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza gryczana 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot b/c 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Barszcz ukraiński 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy, kapusta kiszona (SELER, MLEKO)) - Pulpety w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, przyprawy, koncentrat pom. (MLEKO, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowana dynia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Barszcz ukraiński 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy, kapusta kiszona (SELER, MLEKO)) - Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 200g (m. wieprzowe, kapusta, ryż, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza gryczana 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (m. drobiowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g (m. drobiowe, skrobiana kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka jarzynowa 120g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, jogurt (SELER, MLEKO)) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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 15.12.24 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"> - Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzaty białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzaty białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzaty białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka bez kości Podkomorzy 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzaty białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzaty białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka bez kości Podkomorzy 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzaty białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g	Mus owocowo – warzywny 100g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Wątróbka smażona z cebulką 140g (mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, przyprawy GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Surówka coleslaw 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Wątróbka smażona z cebulką 140g (mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, przyprawy GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Surówka coleslaw 150g - Kompot b/c 250ml - Wafle ryżowe 30g 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Wątróbka smażona z cebulką 160g (mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, przyprawy GLUTEN) - Ziemniaki 300g - Surówka coleslaw 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 naturalny 150g (MLEKO)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzaty białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzaty białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Schab kruchy 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzaty białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzaty białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 30g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzaty białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana cukinia 120 g - 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) - Schab kruchy 50g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolyzaty białka, przyprawy, olej rzepak. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek 120g - 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 16.12.24 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	- Banan 150g - Orzechy włoskie 10g (ORZECHY)	- Banan 150g - Orzechy włoskie 10g (ORZECHY)	- Banan 150g	- Mandarynka 130g - Orzechy włoskie 10g (ORZECHY)	- Banan 150g	- Banan 150g - Orzechy włoskie 20g (ORZECHY)
OBIAD	- Zupa pejszankaa 400g (woda, m. wieprzowe, kapusta biała, marchew, pietruszka, seler, kielbasa wędzona (m.wieprzowe 68%,woda,m. wołowe5 %,skrobia ziemn., tł. wieprz., b. sojowe), śmietana 12%,m.pszenna pełnoziarnista, przyprawy (SELER,GLUTEN,SOJA,MLEKO)) - Filet drobiowy w sosie jogurtowo - ziołowym 140g (m. drobiowe, bulion, jogurt, przyprawy (MLEKO, SELER)) - Kasza jęczmienna 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet drobiowy w sosie jogurtowo - ziołowym 140g (m. drobiowe, bulion, jogurt, przyprawy (MLEKO, SELER)) - Kasza jęczmienna 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet drobiowy w sosie jogurtowo - ziołowym 140g (m. drobiowe, bulion, jogurt, przyprawy (MLEKO, SELER)) - Kasza jęczmienna 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa pejszankaa 400g (woda, m. wieprzowe, kapusta biała, marchew, pietruszka, seler, kielbasa wędzona (m.wieprzowe 68%,woda,m. wołowe5 %,skrobia ziemn., tł. wieprz., b. sojowe), śmietana 12%,m.pszenna pełnoziarnista, przyprawy (SELER,GLUTEN,SOJA,MLEKO)) - Filet drobiowy w sosie jogurtowo - ziołowym 140g (m. drobiowe, bulion, jogurt, przyprawy (MLEKO, SELER)) - Kasza jęczmienna 200g - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot b/c 250ml	- Ryżanka 400g (wywar wieprzowy, ryż, marchew, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet drobiowy w sosie jogurtowo - ziołowym 140g (m. drobiowe, bulion, jogurt, przyprawy (MLEKO, SELER)) - Kasza jęczmienna 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa pejszankaa 400g (woda, m. wieprzowe, kapusta biała, marchew, pietruszka, seler, kielbasa wędzona (m.wieprzowe 68%,woda,m. wołowe5 %,skrobia ziemn., tł. wieprz., b. sojowe), śmietana 12%,m.pszenna pełnoziarnista, przyprawy (SELER,GLUTEN,SOJA,MLEKO)) - Filet drobiowy w sosie jogurtowo - ziołowym 160g (m. drobiowe, bulion, jogurt, przyprawy (MLEKO, SELER)) - Kasza jęczmienna 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Kefir 150g (MLEKO)	Kefir 150g (MLEKO)	Kefir 150g (MLEKO)	Kefir 150g (MLEKO)	Kefir 150g (MLEKO)	Kefir 200g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (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 dynia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (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 dynia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (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 dynia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenka, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paprykarz rybny 140g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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 17.12.24 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, koper, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, koper, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowany burak plastry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, koper, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowany burak plastry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, koper, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, koper, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowany burak plastry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 140g (ser twarogowy, koper, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Ciasteczka owsiane bez cukru 30g (GLUTEN)	Ciasteczka owsiane bez cukru 30g (GLUTEN)	Wafle ryżowe 30g	Ciasteczka owsiane bez cukru 30g (GLUTEN)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER)) - Kotlet mielony 120g (m. drobiowe, mąka pszena, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 300g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Pulpety w lekkim sosie musztardowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, musztarda (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g (MLEKO) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Pulpety w lekkim sosie musztardowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, musztarda (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g (MLEKO) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER)) - Kotlet mielony 120g (m. drobiowe, mąka pszena, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 300g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszena, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszena, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Pulpety w lekkim sosie musztardowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszena, mleko, przyprawy, musztarda (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 300g - Gotowana cukinia 150g (MLEKO) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Kapuśniak 400g (wywar warzywny, kapusta kwaszona, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy (SELER)) - Kotlet mielony 140g (m. drobiowe, mąka pszena, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 300g - Surówka z selera 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Jogurt 7 zbóż 150g (MLEKO)	Jogurt 7 zbóż 150g (MLEKO)	Jogurt 7 zbóż 150g (MLEKO)	Jogurt 7 zbóż 150g (MLEKO)	Jogurt 7 zbóż 150g (MLEKO)	Jogurt 7 zbóż 150g (MLEKO)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszena, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 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) - Szyńka wiśniowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszena) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 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) - Szyńka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO, JAJA)) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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 18.12.24 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) - Szynka 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) - Szynka 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) - Szynka 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) - Szynka 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) - Szynka 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) - Szynka gotowana extra 50g (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)) - Leczo warzywne z kielbasą 160g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, cukinia, pieczarki, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Leczo warzywne z kielbasą 160g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, cukinia, pieczarki, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g - Kompot 250ml	- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Leczo warzywne z kielbasą 160g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, cukinia, pieczarki, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany bukiet warzyw 150g - Kompot 250ml	- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Leczo warzywne z kielbasą 160g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, cukinia, pieczarki, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot b/c 250ml - Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	- Buraczana z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, buraki, marchew, ziemniaki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Leczo warzywne z kielbasą 160g (m. wieprzowe, seler, koper, cebula, cukinia, pieczarki, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, makaron, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko opiekane 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Kasza gryczana 200g (GLUTEN) - Gotowany bukiet warzyw 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Muffina kakaowa 60g (GLUTEN, JAJA)	Muffina kakaowa 60g (GLUTEN, JAJA)	Muffina kakaowa 60g (GLUTEN, JAJA)	Galaretką owocowa b/c 200ml Wiórki kokosowe 10g	Galaretką owocowa 200ml	Muffina kakaowa 60g (GLUTEN, JAJA)
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 19.12.24 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)</u>) - 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 żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka 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 żytnie na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN)</u>) - Masło 10g (MLEKO) - Szyunka 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. <u>żytnia, m. graham (GLUTEN)</u>) - 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 żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka 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. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)</u>) - 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 1 szt. Masło orzechowe 10g	Jabłko 1 szt. Masło orzechowe 10g	Gotowane Jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt. Masło orzechowe 10g	Gotowane jabłko 1 szt.	Jabłko 1 szt. Masło orzechowe 10g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa brukselkowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brukselka, marchew, ryż, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Kopytka 200g (GLUTEN) - Potrawka wieprzowa w sosie z marchewką 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (GLUTEN)) - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kopytka 200g (GLUTEN) - Potrawka wieprzowa w sosie z marchewką 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (GLUTEN)) - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kopytka 200g (GLUTEN) - Potrawka wieprzowa w sosie z marchewką 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, 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 pęczak 200g (GLUTEN) - Potrawka wieprzowa w sosie z marchewką 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, szpinak (GLUTEN)) - Surówka z buraczków 150g - Kompot b/c 250ml - Sok warzywny 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Marchwianka 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, marchewka przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Kopytka 200g (GLUTEN) - Potrawka wieprzowa w sosie z marchewką 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, 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)) - Kopytka 200g (GLUTEN) - Potrawka wieprzowa w sosie z marchewką 180g (m. wieprzowej, mąka pszenna, 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 homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany owocowy 150g (MLEKO)	- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN)</u>) - Masło 10g (MLEKO) - Szyunka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - 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 (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka drobiowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - 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 (GLUTEN)</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka drobiowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<p>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</p>						

Jadłospis 20.12.24 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAKKOWATA	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) - Dżem 30g - 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) - Dżem 30g - Gotowana dynia 120g - 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) - Dżem 30g - Gotowana dynia 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) - 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) - Dżem 30g - Gotowana dynia 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) - Dżem 30g - Ogórek 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml
OBIAD	<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, MLEKO O) - Filet z mintaja w cieście naleśnikowym 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszena, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Kasza pęczak 200g - 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)) - Kasza pęczak 200g - 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)) - Kasza pęczak 200g - 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, MLEKO) - Filet z mintaja w cieście naleśnikowym 140g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszena, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Kasza pęczak 200g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot b/c 250ml - Kefir 150g (MLEKO) 	<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)) - Kasza pęczak 200g - 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, MLEKO O) - Filet z mintaja w cieście naleśnikowym 160g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszena, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Kasza pęczak 200g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Baton zbożowy „Sante” 40g (GLUTEN)	Baton zbożowy „Sante” 40g (GLUTEN)	Mus owocowy 90g	Pomarańcza 130g Gorzka czekolada 10g	Mus owocowy 90g	Baton zbożowy „Sante” 40g (GLUTEN)
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)) - Pomidor 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)) - Pomidor 120g - 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)) - Pomidor bez skórki 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Pomidor 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)) - Pomidor bez skórki 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 120g (jaja, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Pomidor 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 21.12.24 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"> - Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, 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. pszenna) (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. pszenna) (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 owsiane 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. pszenna) (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. pszenna, 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 Orzechy włoskie 10g	Mandarynka 130g Orzechy włoskie 10g	Mandarynka 130g	Mandarynka 130g Orzechy włoskie 10g	Galaretka owocowa 200ml	Mandarynka 130g Orzechy włoskie 20g
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 - 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 - 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 	<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 180g (m. wieprzowe, marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany bukiet warzyw 150g - 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. pszenna, 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. pszenna) (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. pszenna) (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. pszenna) (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. pszenna, 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

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

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

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

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

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

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