

Jadłospis 20.02.25 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 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) - Szyńska wiśniowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 120g - 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	- Zupa gulaszowa 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat., mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO) - Jabłko 150g - Kompot 250ml	- Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, m. drobiowe, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO) - Jabłko 150g - Kompot 250ml	- Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, m. drobiowe, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO) - Gotowane jabłko 150g - Kompot 250ml	- Zupa gulaszowa 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat., mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO) - Filet gotowany 140g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Ziemniaki 300g - Gotowany brokuł 150g - Kompot b/c 250ml - Kefir 150g (MLEKO)	- Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar warzywny, ziemniaki, m. drobiowe, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO) - Gotowane jabłko 150g - Kompot 250ml	- Zupa gulaszowa 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat., mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO)) (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g (jog. (MLEKO) - Jabłko 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Kefir 150g (MLEKO)	- Kefir 150g (MLEKO)	- Kefir 150g (MLEKO)	- Mus owocowo – warzywny 100g - Gorzka czekolada 10g	- Kefir 150g (MLEKO)	- Kefir 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (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 (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (JAJA, GLUTEN, - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 100g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszena (JAJA, GLUTEN, - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2499 kcal; B: 107,84 g; T: 83,39 g, w tym Tł. nasycone: 24,74 g; W: 331,41 g, w tym cukry 131,46 g; Błonnik: 27,55 g Sól: 3,99g
 Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2282 kcal; B: 115,81 g; T: 72,84 g, w tym Tł. nasycone: 30,75 g; W: 303,74 g, w tym cukry 176,86 g; Błonnik: 27,90 g, Sól: 6,43 Wymienniki węglowodanowe (WW): 27,6
 Kaloryczność dla diety lekkiej: 2432 kcal; B: 104,46 g; T: 78,89 g, w tym Tł. nasycone: 19,04 g; W: 327,07 g, w tym cukry 128,80 g; Błonnik: 26,44 g Sól: 3,33 g
 Kaloryczność dla diety papkowej: 2494 kcal; B: 108,18 g; T: 74,94 g, w tym Tł. nasycone: 21,95 g; W: 333,51 g, w tym cukry 138,12 g; Błonnik: 27,55 g Sól: 3,69 g
 Kaloryczność dla diety z ograniczeniem tłuszczu: 2457 kcal; B: 10,14 g; T: 75,36 g, w tym Tł. nasycone: 19,21 g; W: 331,53 g, w tym cukry 131,46 g; Błonnik: 31,39 g Sól: 3,79g
 Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2517 kcal; B: 110,76 g; T: 83,95 g, w tym Tł. nasycone: 24,74 g; W: 331,53 g, w tym cukry 131,46 g; Błonnik: 27,55 g Sól: 3,99g

Jadłospis 21.02.25 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA (OGÓLNA)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (LEKKOSTRAWNA)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)	DIETA PAPKOWATA (PRZECIERANA)	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (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"> - Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (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"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - 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) - 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. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (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"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Drożdźówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Drożdźówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Mus owocowy 100g	Pomarańcza 130g Orzechy włoskie 10g (ORZECHY)	Mus owocowy 100g	Drożdźówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Filet z mintaja panierowany w bułce 120g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 150g - Kompot 250ml - Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron (SELER, GLUTEN, SOJA, MLEKO)) - Filet z mintaja panierowany w bułce 200g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszzonej kapusty 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. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 100g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - 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 16,6g (MLEKO) - Pasta z groszku 100g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 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) - Pasta z groszku 120g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2607 kcal; B: 101,18 g; T: 79,40 g, w tym Tł. nasycone: 28,58 g; W: 343,88 g, w tym cukry 230,47 g; Błonnik: 26,42 g Sól: 6,77g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2644 kcal; B: 102,68 g; T: 84,42 g, w tym Tł. nasycone: 26,52 g; W: 346,11 g, w tym cukry 208,11 g; Błonnik: 28,62 g, Sól: 6,43Wymienniki węglowodanowe (WW): 31,8

Kaloryczność dla diety lekkiej: 2558 kcal; B: 106,08 g; T: 79,40 g, w tym Tł. nasycone: 29,58 g; W: 333,41 g, w tym cukry 185,96 g; Błonnik: 24,42 g Sól: 7,77g

Kaloryczność dla diety papkowej: 2548 kcal; B: 105,98 g; T: 79,3 g, w tym Tł. nasycone: 29,48 g; W: 332,41 g, w tym cukry 185,91 g; Błonnik: 24,32 g Sól: 7,77g

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

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2745 kcal; B: 106,92 g; T: 108,41 g, w tym Tł. nasycone: 32,1 g; W: 343,88 g, w tym cukry 199,47 g; Błonnik: 28,22 g Sól: 7,27g

Jadłospis 22.02.25 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA (OGÓLNA)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (LEKKOSTRAWNA)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)	DIETA PAPKOWATA (PRZECIERANA)	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA
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) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Ogórek 120g - Pomidorki koktajlowe 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - 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) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane z mąki pełnoziarnistej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 20g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Ogórek 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) - Ser biały 120g (MLEKO) - Dżem 30g - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ogórkowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Schab w sosie musztardowym 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA, SELER)) - Kasza gryczana 200g (GLUTEN) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, selel, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELEL, GLUTEN)) - Schab w sosie musztardowym 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA, SELER)) - Kasza jaglana 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, selel, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELEL, GLUTEN)) - Schab w sosie musztardowym 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA, SELER)) - Kasza jaglana 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ogórkowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Schab w sosie musztardowym 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA, SELER)) - Kasza gryczana 200g (GLUTEN) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Wafle ryżowe wielozłazniste 30g 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, selel, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELEL, GLUTEN)) - Schab w sosie musztardowym 200g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA, SELER)) - Kasza jaglana 200g - Gotowana cukinia 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ogórkowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Schab w sosie musztardowym 200g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA, SELER)) - Kasza gryczana 200g (GLUTEN) - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (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 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - 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 (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek kiszony bez skóry 105g - Sałata 15g - 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 (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany burak 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 15g (MLEKO) - Filet specjal 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - 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 (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany burak 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) - Filet specjal 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2338 kcal; B: 135,37 g; T: 81,08 g, w tym Tł. nasycone: 29,56 g; W: 274,63 g, w tym cukry 169,5 g; Błonnik: 19,03 g Sól: 6,77g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2295 kcal; B: 127,37 g; T: 77,75 g, w tym Tł. nasycone: 26,83 g; W: 281,50 g, w tym cukry 169,5 g; Błonnik: 21,88 g Sól: 8,74g Wymienniki węglowodanowe (WW): 26

Kaloryczność dla diety lekkiej: 2240 kcal; B: 122,87 g; T: 76,14 g, w tym Tł. nasycone: 24,56 g; W: 274,53 g, w tym cukry 168,49 g; Błonnik: 19,03 g Sól: 6,01 g

Kaloryczność dla diety papkowatej: 2238 kcal; B: 122,8 g; T: 76,12 g, w tym Tł. nasycone: 24,56 g; W: 274,53 g, w tym cukry 168,49 g; Błonnik: 19,03 g Sól: 6,01 g

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem tłuszczu: 2222 kcal; B: 128,37 g; T: 69,8 g, w tym Tł. nasycone: 22,56 g; W: 264,63 g, w tym cukry 165,5 g; Błonnik: 17,03 g Sól: 5,83g

Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2558 kcal; B: 142,56 g; T: 85,1 g, w tym Tł. nasycone: 33,62 g; W: 269,63 g, w tym cukry 172,5 g; Błonnik: 17,03 g Sól: 5,87g

Jadłospis 23.02.25 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA (OGÓLNA)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (LEKKOSTRAWNA)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (WĄTROBOWA)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)	DIETA PAPKOWATA (PRZECIERANA)	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Schab kruchy 20g(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Schab kruchy 20g(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Schab kruchy 20g(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Banan 130 g	Banan 130 g	Banan 130 g	Banan 130 g - Orzechy włoskie 10g (ORZECHY)	Mus owocowy 100g	Banan 130 g
OBIAD	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy w bułce i płatkach owsianych 120g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - 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 tymiankowym 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 tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler , pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy w bułce i płatkach owsianych 120g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot b/c 250ml - Ciasteczka żytnie b/c 30g (GLUTEN)	- 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 - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet drobiowy w bułce i płatkach owsianych 140g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, płatki owsiane, mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Biszkopty 30g (GLUTEN)	Biszkopty 30g (GLUTEN)	Biszkopty 30g (GLUTEN)	Kefir 150g (MLEKO)	Kefir 150g (MLEKO)	Kefir 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120 g - Gotowane marchewki mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Gotowana pietruszka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - , (MLEKO) - Gotowana pietruszka 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2554 kcal; B: 113,46 g; T: 89,69 g, w tym Tł. nasycone: 33,16 g; W: 334,32 g, w tym cukry 173,2 g; Błonnik: 22,45 g Sól: 5,44 g Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2424 kcal; B: 112,33 g; T: 85,42 g, w tym Tł. nasycone: 29,75 g; W: 328,54 g, w tym cukry 169,86 g; Błonnik: 26,90 g, Sól: 6,43g Wymienniki węglowodanowe (WW): 30 Kaloryczność dla diety lekkiej: 2474 kcal; B: 114,46 g; T: 87,69 g, w tym Tł. nasycone: 32,66 g; W: 331,23 g, w tym cukry 169,2 g; Błonnik: 22,88 g Sól: 5,94 g Kaloryczność dla diety papkowatej: 2464 kcal; B: 115,55 g; T: 88,63 g, w tym Tł. nasycone: 33,46 g; W: 333,23 g, w tym cukry 171,2 g; Błonnik: 23,28 g Sól: 6,01 g Kaloryczność dla diety z ograniczeniem tłuszczu: 2374 kcal; B: 120,44 g; T: 77,77 g, w tym Tł. nasycone: 22,6 g; W: 337,32 g, w tym cukry 176,2 g; Błonnik: 23,45 g Sól: 5,24 g Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2721 kcal; B: 118,52 g; T: 91,9 g, w tym Tł. nasycone: 35,63 g; W: 333,32 g, w tym cukry 171,83 g; Błonnik: 22,70 g Sól: 6,01 g</p>						

Jadłospis 24.02.25 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)	Jogurt owocowy 150g (MLEKO)
OBIAD	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Wątróbka smażona z cebulką 140g (mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe., przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąkapszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe., przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami bez mąki i śmietany 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, (SELER)) - Wątróbka smażona z cebulką 140g (mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot b/c 250ml - Galaretką owocowa b/c 200ml - Płatki migdałowe 10g	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet w sosie pieczeniowym 160g (m. drobiowe., przyprawy, (MLEKO, GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Wątróbka smażona z cebulką 200g (mięso wieprzowe, cebula, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Chałka 80g (GLUTEN, MLEKO)	- Chałka 80g (GLUTEN, MLEKO)	- Chałka 80g (GLUTEN, MLEKO)	- Kanapka z pieczywa razowego z serkiem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Galaretką owocową b/c półpłynną 200ml	- Chałka 80g (GLUTEN, MLEKO) - Maślanka 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Paprykarz rybny 100g (filet mintaja, ryż brązowy, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paprykarz rybny 120g (filet mintaja, ryż, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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

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

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

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

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

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

Jadłospis 25.02.25 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 30g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO) - Jajko 1 szt. (AJAJ) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (AJAJ) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron pszenny na wywarze jarzynowym 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (AJAJ) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron pełnoziarnisty 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. (AJAJ) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka wiśniowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Jajko 1 szt. (AJAJ) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 50g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO) - Jajko 1 szt. (AJAJ) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Mus owocowo - warzywny 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - Mus owocowo - warzywny 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - Mus owocowo - warzywny 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - Mus owocowo - warzywny 100g - Migdały 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Mus owocowo - warzywny 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - Mus owocowo - warzywny 100g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN, SELER)) - Kotlec pożarski 120g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy (AJAJ, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN, SELER)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy (AJAJ, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (seler, marchew, pietruszka) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN, SELER)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy (AJAJ, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (seler, marchew, pietruszka) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny bez mąki 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, przyprawy (SELER, GLUTEN, SELER)) - Kotlec pożarski 120g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy (AJAJ, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot b/c 250ml - Kisiel owocowy b/c 200ml - Wiórki kokosowe 10g 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN, SELER)) - Pulpety w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy (AJAJ, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g (seler, marchew, pietruszka) - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN, SELER)) - Kotlec pożarski 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy (AJAJ, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Surówka z czerwonej kapusty 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	<ul style="list-style-type: none"> - Jogurt 7 zbóż Bakoma 150g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogurt 7 zbóż Bakoma 150g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogurt 7 zbóż Bakoma 150g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogurt 7 zbóż Bakoma 150g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kisiel owocowy b/c półpłynny 200ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogurt 7 zbóż Bakoma 150g (MLEKO)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka gotowana extra 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. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 16,6g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 120g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka gotowana extra 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 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) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka gyros z kurczakiem 150g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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

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

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

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

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

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

Jadłospis 26.02.25 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszennea, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszennea (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 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. pszennea (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 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) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszennea (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszennea, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, rzodkiewka, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Gruszka 130g	Gotowana gruszka 130g	Gotowana gruszka 130g	<ul style="list-style-type: none"> - Gruszka 130g - Gorzka czekolada 10g 	Sok owocowy 200ml	Gruszka 130g
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)) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszennea, brokuł, fasola, marchewka (SELER, GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka colesław 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)) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszennea, brokuł, fasola, marchewka (SELER, GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Gotowana cukinia 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)) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszennea, brokuł, fasola, marchewka (SELER, GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka colesław 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)) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszennea, brokuł, fasola, marchewka (SELER, GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka colesław 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)) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszennea, brokuł, fasola, marchewka (SELER, GLUTEN)) - Kasza jaglana 200g - Gotowana cukinia 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)) - Kąski kurczaka w sosie warzywnym 160g (m. z kurczaka, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszennea, brokuł, fasola, marchewka (SELER, GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Ciasteczka żytnie b/c 30g (GLUTEN)	- Ciasteczka żytnie b/c 30g (GLUTEN)	- Ciasteczka żytnie b/c 30g (GLUTEN)	- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	- Ciasteczka żytnie b/c 30g (GLUTEN)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszennea, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa Bartnika 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszennea (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa Bartnika 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany seler 105g - Pomidorki koktajlowe 105g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszennea (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka drobiowa Bartnika 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany seler 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 drobiowa Bartnika 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszennea (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa Bartnika 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany seler 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) - Szynka drobiowa Bartnika 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Rzodkiewka 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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

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

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

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

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

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

Jadłospis 27.02.25 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"> - Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - 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) - Ogórek kiszony 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) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szynka gotowana extra 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek kiszony bez skóry 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż biały na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szynka gotowana extra 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany burak 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) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Ogórek kiszony 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) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Szynka gotowana extra 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany burak 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) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 40g (MLEKO) - Ogórek kiszony 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Pączek z marmoladą 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Pączek z marmoladą 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN) - Serek śmietankowy 20g (MLEKO) - Ogórek 40g 	Maślanka 150g (MLEKO)	Pączek z marmoladą 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Żurek z kielbasą i ziemniakami 400g (wywar drob., ziemniaki, żur, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Okrasa 50g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar drob., ziemniaki, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar drob., ziemniaki, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Żurek z kielbasą i ziemniakami bez mąki i śmietany 400g (wywar drob., ziemniaki, żur, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet gotowany w sosie pomidorowym 140g - Ryż brązowy 300g - Surówka z marchewki 150g - Kompot b/c 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ziemniaczana z mięsem drobiowym 400g (wywar drob., ziemniaki, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Żurek z kielbasą i ziemniakami 400g (wywar drob., ziemniaki, żur, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN)), przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy z mięsem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Okrasa 50g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Mandarynka 130g	- Mandarynka 130g	- Mus owocowy 100g	<ul style="list-style-type: none"> - Wafle ryżowe wieloziarniste 30g - Mandarynka 130g - Orzechy włoskie 10g (ORZECHE) 	- Sok pomidorowy 200 ml	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 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. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor bez skóry 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) - 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. pszenka) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor bez skóry 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) - Sałatka z soczewicy, kaszy jaglanej z koncentratem pomidorowym 150g (kasza jaglana, koncentrat, soczewica, przyprawy (MLEKO)) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<p>Kaloryczność dla diety ogólnej: 2368 kcal; B: 74,61 g; T: 89,53 g, w tym Tł. nasycone: 26,75 g; W: 323,95 g, w tym cukry 151,66 g; Błonnik: 19,96 g Sól 14,66g</p> <p>Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2312 kcal; B: 78,39 g; T: 91,53 g, w tym Tł. nasycone: 26,89 g; W: 303,35 g, w tym cukry 83,90 g; Błonnik: 20,91 g, Sól: 14,26g Wymienniki węglowodanowe (WW): 28</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2277 kcal; B: 69,89 g; T: 89,53 g, w tym Tł. nasycone: 26,75 g; W: 321,27 g, w tym cukry 151,66 g; Błonnik: 18,99 g Sól 7,19g</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowej: 2267 kcal; B: 69,89 g; T: 89,58 g, w tym Tł. nasycone: 26,75 g; W: 319,27 g, w tym cukry 151,66 g; Błonnik: 18,79 g Sól 7,19g</p> <p>Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2143 kcal; B: 69,89 g; T: 71,22 g, w tym Tł. nasycone: 19,2 g; W: 318,24 g, w tym cukry 151,66 g; Błonnik: 19,12 g Sól 7,19g</p> <p>Kaloryczność dla diety bogatobiałkowej: 2527 kcal; B: 87,54 g; T: 96,68 g, w tym Tł. nasycone: 27,4 g; W: 328,71 g, w tym cukry 152,92 g; Błonnik: 20,45 g Sól 18,4g</p>						

Jadłospis 28.02.25 r. (piątek)

	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 żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 60g (mleko, subst. kons.) - lizozym (z jaj) (MLEKO) - Papryka czerwona 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (DDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa Bartniką 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka - Gotowane marchewki mini 120g (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka drobiowa Bartniką 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - 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) - Ser żółty 60g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO) - Papryka czerwona 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. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka drobiowa Bartniką 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - 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. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 80g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO) - Papryka czerwona 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	<ul style="list-style-type: none"> - Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, ogonówką wiejską (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, ogonówką wiejską (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, ogonówką wiejską (20g), 3 plasterkami ogórka (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bułka grahamka z masłem (5g), liściem sałaty, ogonówką wiejską (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) 	<ul style="list-style-type: none"> - Mus owocowy 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - Kajzerka z masłem (5g), liściem sałaty, ogonówką wiejską (20g), 3 plasterkami ogórka kiszzonego (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa brokułowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brokuł, marchew, ryż, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z mintaja w cieście naleśnikowym 140g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki z koperkiem 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 sosie ziołowym 160g (f.miruny, przyprawy, bulion, (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Gotowany burak 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 sosie ziołowym 160g (f.miruny, przyprawy, bulion, (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa brokułowa z ryżem bez mąki i śmietany 400g (wywar drobiowy, brokuł, marchew, ryż, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z mintaja w cieście naleśnikowym 140g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot b/c 250ml - Jogurt naturalny 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 sosie ziołowym 160g (f.miruny, przyprawy, bulion, (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa brokułowa z ryżem 400g (wywar drobiowy, brokuł, marchew, ryż, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z mintaja w cieście naleśnikowym 160g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki z koperkiem 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	<ul style="list-style-type: none"> - Baton zbożowy „SANTE” 40g (GLUTEN) 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogurt owocowy 150g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogurt owocowy 150g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Baton zbożowy „SANTE” 40g (GLUTEN) 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogurt naturalny 150g (MLEKO) 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogurt naturalny 150g (MLEKO)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, szczypiorek, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, szczypiorek, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, szczypiorek, 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 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, szczypiorek, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, szczypiorek, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 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) - Twarożek ze szczypiorkiem 120g (ser twarogowy, przyprawy, szczypiorek, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
<p>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</p> <p>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</p> <p>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</p> <p>Kaloryczność dla diety papkowatej: 2291 kcal; B: 99,29 g; T: 70,66 g, w tym Tł. nasycone: 26,10 g; W: 322,87 g, w tym cukry 183,44 g; Błonnik: 20,45 g, Sól: 8,30g</p> <p>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</p> <p>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</p>						

Jadłospis 1.03.25 r. (sobota)

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA PAPKOWATA	DIETA BOGATOBIAŁKOWA
ŚNIADANIE	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony bez skóry 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony 120 g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (JAJA, GLUTEN) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 100g (JAJA, GLUTEN) - Ogórek kiszony 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Serek wiejski 200g (MLEKO)	Mus owocowy 90g	Serek wiejski 200g (MLEKO)
OBIAD	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Potrawka z czerwoną fasolą, mięsem mielonym w sosie pomidorowym z makaronem 200g (m. wieprzowe, fasola, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN) - Makaron razowy 150g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Potrawka z czerwoną fasolą, mięsem mielonym w sosie pomidorowym z makaronem 200g (m. wieprzowe, fasola, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Potrawka z czerwoną fasolą, mięsem mielonym w sosie pomidorowym z makaronem 200g (m. wieprzowe, fasola, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Potrawka z czerwoną fasolą, mięsem mielonym w sosie pomidorowym 200g (m. wieprzowe, fasola, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, (GLUTEN) - Makaron razowy 150g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot b/c 250ml - Jablko 130g	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Potrawka z czerwoną fasolą, mięsem mielonym w sosie pomidorowym z makaronem 200g (m. wieprzowe, fasola, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN) - Makaron pszenny 150g (GLUTEN, JAJA) - Gotowany bukiet warzyw 150g (marchew, seler, pietruszka) - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN) - Potrawka z czerwoną fasolą, mięsem mielonym w sosie pomidorowym z makaronem 200g (m. wieprzowe, fasola, pietruszka, koncentrat pomidorowy, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN) - Makaron razowy 150g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe wielozłazniste 30g Gorzka czekolada 10g	Kefir 150g (MLEKO)	Kefir 150g (MLEKO)
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 120g (ryż, jogurt, filet drobiowy, papryka, brokuł, (MLEKO) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 120g (ryż, jogurt, filet drobiowy, papryka, brokuł, (MLEKO) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo mieszane 90g (m. pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z kurczakiem, ryżem i papryką 120g (ryż, jogurt, filet drobiowy, papryka, brokuł, (MLEKO) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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

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

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

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

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

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