

Jadłospis 28.11.24 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) - Szynka 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) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. żytnia, m. graham (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. pszenna) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 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) - Szynka wiśniowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 120g - 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	- Zupa gulaszowa 400g ((m. wieprzowe, wywar warzywny, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, koncentrat, mąka, śmietana, przyprawy (SELER, GLUTEN, MLEKO))(SELER, GLUTEN, SOJ A, MLEKO) - Pierogi z serem 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 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 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 wieprzowy, ziemniaki, m. drobiowe, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem 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, SOJ A, MLEKO) - Pierogi z serem 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	- 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 pszenna (JAJA, GLUTEN, 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 pszenna (JAJA, GLUTEN, GLUTEN)) - Gotowana kukinia 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 pszenna (JAJA, GLUTEN, GLUTEN)) - Gotowana kukinia 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 pszenna (JAJA, GLUTEN, 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 pszenna (JAJA, GLUTEN, GLUTEN)) - Gotowana kukinia 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- 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 pszenna (JAJA, GLUTEN, 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 Wymenniki 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 papkowatej: 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 29.11.24 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. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 100g - Sałata 20g - 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. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Ogórek 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. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany seler 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. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 100g - Sałata 20g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany seler 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 100g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 50g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 100g - Sałata 20g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Pomarańcza 130g Orzechy włoskie 10g (ORZECHY)	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)	Drożdżówka z jabłkiem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z mintaja panierowany w bułce 120g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z mintaja panierowany w bułce 120g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot b/c 250ml - Pieczywo chrupkie pełnoziarniste 30g (GLUTEN) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny w lekkim sosie cytrynowym 140g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Gotowany burak 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Filet z mintaja panierowany w bułce 160g (f.miruny, jaja, bułka tarta, m. pszenna, przyprawy, mleko (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 300g - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	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. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta z groszku 100g (g. zielony, sok z cytryny, oliwa, przyprawy) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 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</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 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. <u>żytnia, m. graham</u> (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. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 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) - 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 30.11.24 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	- 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 - Mandarynka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Mandarynka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- 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 - Mandarynka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- 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) - Dżem 30g - Szytna 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) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka b/c	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Mandarynka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- 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 - Mandarynka 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 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 pęczak 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, sele r, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Schab w sosie musztardowym 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, sele r, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Schab w sosie musztardowym 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g - Kompot 250ml	- 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 pęczak 200g (GLUTEN, JAJA) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot b/c 250ml - Jabłko 150g	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, sele r, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Schab w sosie musztardowym 160g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Ziemniaki 300g - Gotowany bukiet warzyw 150g - Kompot 250ml	- Zupa ogórkowa 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, ogórki, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Schab w sosie musztardowym 180g (m. wieprzowe, musztarda, pietruszka, oliwa, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SOJA) SELER) - Kasza pęczak 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	- 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	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- 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	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- 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 1.12.24 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	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Schab kruchy 60g(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany burak 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 80g(MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pomidor 105g - Sałata 15g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Banan 130 g	Banan 130 g	Banan 130 g	<ul style="list-style-type: none"> - Mandarynka 130g - Orzechy włoskie 10g (ORZECHY) 	Banan 130 g	Banan 130 g
OBIAD	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<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 - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 300g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - 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 	<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 - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - 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	Delicje 30g (GLUTEN)	Delicje 30g (GLUTEN)	Delicje 30g (GLUTEN)	<ul style="list-style-type: none"> - Wafle ryżowe 30g 	<ul style="list-style-type: none"> - Jogurt Bakoma 7 zbóż 150g (mleko, cukier, białka mleka, aromat, pektyny (MLEKO)) 	<ul style="list-style-type: none"> - Delicje 30g (GLUTEN)
KOLACJA	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Pomidor 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka b/c 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Gotowana cukinia 120 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka 	<ul style="list-style-type: none"> - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Papryka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

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 papkowej: 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