

Jadłospis OPOCZNO 21.07.26 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAKKOWATA D-11 DIETA PŁYNNA D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	-Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g(SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowany seler 80g - 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) - Kielbasa szynkowa Jana 40g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 60g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowany seler 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Kielbasa szynkowa Jana 80g (m. wieprzowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Pomidor 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Jabłko 100g	Gotowane Jabłko 100g	Gotowane Jabłko 100g	Jabłko 100g	Mus owocowy 100g	Jabłko 100g
OBIAD	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe,. przyprawy, (GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Surówka colesław 120g - Kompot 250ml	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe,. przyprawy, (GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe,. przyprawy, (GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe,. przyprawy, (GLUTEN)) - Ryż brązowy 200g - Surówka colesław 120g - Kompot b/c 250ml	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe,. przyprawy, (GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Botwinka z ziemniakami 400g (wywar warzywny, buraki, marchew, ziemniaki, natka pietruszki, mleko, przyprawy (SELER, MLEKO)) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 200g (m. drobiowe,. przyprawy, (GLUTEN)) - Ryż biały 200g - Surówka colesław 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka meksykańska z kurczakiem 100g (filet drobiowy, papryka, fasola, kukurydza, majonez (JAJA)) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Schab zapiekany 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka meksykańska z kurczakiem 100g (filet drobiowy, papryka, fasola, kukurydza, majonez (JAJA)) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 80g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Ogórek kiszony 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Pieczywo chrupkie 30g (GLUTEN)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2375 kcal; B: 105,88 g; T: 94,66 g, w tym tł. nasycone: 22,3 g; W: 325,55 g, w tym cukry 181,11 g; Błonnik: 24,56 g, Zawartość sodu: 2112 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2466 kcal; B: 104,82 g; T: 92,42 g, w tym tł. nasycone: 20,3 g; W: 325,54 g, w tym cukry 180,11 g; Błonnik: 26,56 g, Zawartość sodu: 1912 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2364 kcal; B: 102,68 g; T: 96,46 g, w tym tł. nasycone: 21,46 g; W: 291,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 25,56 g, Zawartość sodu: 2392 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 1773 kcal; B: 82,11 g; T: 76,26 g, w tym tł. nasycone: 21,8 g; W: 241,10 g, w tym cukry 130,11 g; Błonnik: 19,35 g, Sód: 1636,12 mg;

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2364 kcal; B: 102,68 g; T: 96,46 g, w tym tł. nasycone: 21,46 g; W: 291,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 25,56 g, Zawartość sodu: 2392 mg

Jadłospis OPOCZNO 22.07.26 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAPKOWATA D-11 DIETA PŁYNNA D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron razowy na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka b/c	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka wieśniowa 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe,., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Makaron pszenny na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 95g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml	Gruszka 100g	Sok owocowy 200ml	Sok owocowy 200ml
OBIAD	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, kincenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Mizeria 120g (MLEKO) - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, kncenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, kncenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Mizeria 120g (MLEKO) - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, kincenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Mizeria 120g (MLEKO) - Kompot b/c 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, kncenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pulpety gotowane w sosie pomidorowym 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, kncenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Ziemniaki 200g - Mizeria 150g (MLEKO) - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana pietruszka 120g	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowana pietruszka 120g	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

		- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka			- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetk	
II KOLACJA	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml półpłynny (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 200ml (MLEKO)
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2435 kcal; B: 102,88 g; T: 94,56 g, w tym Tł. nasycone: 20,87 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 24,96 g, Zawartość sodu: 1472 mg Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2552 kcal; B: 106,57 g; T: 95,19 g, w tym Tł. nasycone: 22,77 g; W: 327,13 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 25,8 g, Zawartość sodu: 1472 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 31 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2474 kcal; B: 108,68 g; T: 99,46 g, w tym Tł. nasycone: 22,56 g; W: 293,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 25,56 g Zawartość sodu: 1432 mg Kaloryczność dla diety papkowej: 1863 kcal; B: 81,16 g; T: 104,44 g, w tym Tł. nasycone: 20,62 g; W: 265,77 g, w tym cukry 100,02 g; Błonnik: 16,13 g, Sód: 1252,75 mg Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2474 kcal; B: 108,68 g; T: 99,46 g, w tym Tł. nasycone: 22,56 g; W: 293,55 g, w tym cukry 148,36 g; Błonnik: 25,56 g Zawartość sodu: 1432 mg Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2555 kcal; B: 113,94 g; T: 98,76 g, w tym Tł. nasycone: 32,44 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 21,03 g, Zawartość sodu: 2560 mg						

Jadłospis OPOCZNO 23.07.26 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAPIKOWATA D-11 DIETA PŁYNNA D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Kielbasa szynkowa Jana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (GLUTEN, SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Kielbasa szynkowa Jana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (marchew, seler, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Kielbasa szynkowa Jana 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (marchew, seler, pietruszka) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ser żółty 20g (mleko, subst. kons. - lizozym (z jaj) (MLEKO - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Jabłko 100g		Drożdżówka z budyniem 80g (GLUTEN)

OBIAD	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy gotowane z mięsem 300g (GLUTEN) - Okrasa 50g - Surówka z marchewki 120g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pyzy gotowane z mięsem 300g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 120g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pyzy gotowane z mięsem 300g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 120g - Kompot 250ml	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka meksykańska gotowana w sosie pomidorowym z kaszą pęczek 350g (m. drobiowe, seler, koper, fasola, kukurydziany, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Surówka z marchewki 120g - Kompot b/c 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Potrawka meksykańska gotowana w sosie pomidorowym z kaszą pęczek 350g (m. drobiowe, seler, koper, fasola, kukurydziany, bulion, koncentrat pomidorowy, przyprawy, mąka pszenna, (SELER, GLUTEN)) - Gotowana marchewka 120g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pyzy gotowane z mięsem 400g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 1 torebka Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek kiszony bez skóry 80g - Herbata 1 torebka Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek kiszony bez skóry 80g - Herbata 1 torebka Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2290 kcal; B: 76,67 g; T: 97,58 g, w tym Tł. nasycone: 20,83 g; W: 289,17 g, w tym cukry 135,10 g; Błonnik: 24,43 g, Zawartość sodu: 1654,44 mg
Kaloryczność dla z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2141 kcal; B: 74,52 g; T: 87,69 g, w tym Tł. nasycone: 24,65 g; W: 281,25 g, w tym cukry 196,49 g; Błonnik: 28,26 g Zawartość sodu 2513.54 mg, WW: 25
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2305 kcal; B: 80,87 g; T: 95,48 g, w tym Tł. nasycone: 19,99 g; W: 289,17 g, w tym cukry 135,10 g; Błonnik: 25,31 g, Zawartość sodu: 1684,04 mg
Kaloryczność dla diety papkowatej: 1823 kcal; B: 71,65 g; T: 87,41 g, w tym Tł. nasycone: 18,2 g; W: 255,24 g, w tym cukry 99,25 g; Błonnik: 21,23 g, Zawartość sodu: 1432 mg
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2305 kcal; B: 80,87 g; T: 95,48 g, w tym Tł. nasycone: 19,99 g; W: 289,17 g, w tym cukry 135,10 g; Błonnik: 25,31 g, Zawartość sodu: 1684,04 mg
Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2472 kcal; B: 98,32 g; T: 100,25 g, w tym Tł. nasycone: 20,89 g; W: 301,12 g, w tym cukry 266,37 g; Błonnik: 27,43 g, Zawartość sodu: 1749,25 mg

Jadłospis OPOCZNO 24.07.26 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGŁOWODANÓW D-03	DIETA PAPKOWATA D-11 DIETA PŁYNNA D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Płatki owsiane na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g . (MLEKO) - Dżem 30g - Jabłko 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały80g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 80g	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ser biały 80g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 80g	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 80g (MLEKO) - Masło orzechowe 30g (ORZECZY) - Jabłko 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki owsiane na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 60g (JAJA, GLUTEN) - Gotowany seler 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1	- Płatki owsiane na mleku 300g (GLUTEN,MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 100g (MLEKO) - Dżem 30g - Jabłko 180g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

		- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka		saszetka	
II ŚNIADANIE				Sok pomidorowy 200ml		Sok pomidorowy 200ml
OBIAD	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ryż, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny smażony w cieście naleśnikowym 120g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kiszonej kapusty 120g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ryż, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Cesarski mix 120g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ryż, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w lekkim ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Cesarski mix 120g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem brązowym 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ryż, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny smażony w cieście naleśnikowym 120g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kiszonej kapusty 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny gotowany w lekkim ziołowym 160g (f.miruny, , przyprawy (RYBA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Cesarski mix 120g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ryżem 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ryż, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny smażony w cieście naleśnikowym 180g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kiszonej kapusty 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Gotowany burak plastry z ziołami 80g - Herbata torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Gotowany burak plastry z ziołami 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowany burak plastry z ziołami 80g - 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) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 150g (jaja, majonez light, jogurt, szczypior (JAJA, MLEKO)) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Kisiel owocowy b/c 120ml	Kisiel owocowy b/c 120ml	Kisiel owocowy b/c 120ml	Kisiel owocowy b/c 120ml	Kisiel owocowy b/c 120ml półpłynny	Kisiel owocowy b/c 120ml
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2415 kcal; B: 79,34 g; T: 82,63 g, w tym Tł. nasycone: 24,67 g; W: 302,08 g, w tym cukry 170,06 g; Błonnik: 25,61 g, Zawartość sodu: 1884,51 mg Kaloryczność dla diety ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2607 kcal; B: 91,17 g; T: 99,65 g, w tym Tł. nasycone: 26,59 g; W: 333,19 g, w tym cukry 258,3 g; Błonnik: 36,43 g Zawartość sodu 2038,71 mg, WW: 30 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2395 kcal; B: 76,44 g; T: 82,63 g, w tym Tł. nasycone: 23,47 g; W: 302,08 g, w tym cukry 170,06 g; Błonnik: 25,81 g, Zawartość sodu: 1884,51 mg Kaloryczność dla diety papkowej: 2010 kcal; B: 74,41 g; T: 68,22 g, w tym Tł. nasycone: 19,81 g; W: 208,13 g, w tym cukry 119,1 g; Błonnik: 18,98 g, Zawartość sodu: 1789,11 mg Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2395 kcal; B: 76,44 g; T: 82,63 g, w tym Tł. nasycone: 23,47 g; W: 302,08 g, w tym cukry 170,06 g; Błonnik: 25,81 g, Zawartość sodu: 1884,51 mg Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2627 kcal; B: 105,61 g; T: 92,87 g, w tym Tł. nasycone: 25,52 g; W: 305,6 g, w tym cukry 164,48 g; Błonnik: 26,48 g, Zawartość sodu: 2361,84 mg						

Jadłospis OPOCZNO 25.07.26 r. (sobota)

[illegible]

						(MLEKO)
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2469 kcal; B: 125,84 g; T:76,86 g, w tym Tł. nasycone: 26,42 g; W: 332,42 g, w tym cukry 246,75 g; Błonnik: 26,87 g, Zawartość sodu: 1616,17 mg Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2528 kcal; B: 131,16 g; T: 68,5 g, w tym Tł. nasycone: 25,66 g; W: 368,33 g, w tym cukry 246,21 g; Błonnik: 43,61 g Zawartość sodu 1865,87 mg, WW: 28 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2399 kcal; B: 120,04 g; T:76,86 g, w tym Tł. nasycone: 26,42 g; W: 332,42 g, w tym cukry 246,75 g; Błonnik: 26,27 g, Zawartość sodu: 1616,17 mg Kaloryczność dla diety papkowatej: 2102 kcal; B: 99,74 g; T: 69,66 g, w tym Tł. nasycone: 21,2 g; W: 273,1 g, w tym cukry 156,61 g; Błonnik: 22,03 g, Zawartość sodu: 1552,41 mg Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2399 kcal; B: 120,04 g; T:76,86 g, w tym Tł. nasycone: 26,42 g; W: 332,42 g, w tym cukry 246,75 g; Błonnik: 26,27 g, Zawartość sodu: 1616,17 mg Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2619 kcal; B: 153,31 g; T: 88,41 g, w tym Tł. nasycone: 27,05 g; W: 331,92 g, w tym cukry 239,52 g; Błonnik: 27,51 g, Zawartość sodu: 2159,70 mg						

Jadłospis OPOCZNO 26.07.26 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAPKOWATA D-11 DIETA PŁYNNA D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Mus owocowo – warzywny 100g		Mus owocowo – warzywny 100g
OBIAD	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u> , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko smażone opiekane 120g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Surówka z buraczków 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u> , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u> , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u> , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko smażone opiekane 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Surówka z buraczków 120g - Kompot b/c 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u> , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, <u>seler</u> , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko smażone opiekane 180g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml

KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany bukiet 80g (marchew, pietruszka, seler) - Sałata 15g - Hebata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany bukiet 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Gotowany bukiet 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka	-- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJA) - Gotowany bukiet 120g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 1 torebkaCukier 1 saszetka
	II KOLACJA	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe 30g	Wafle ryżowe wieloziarniste 30g	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2351 kcal; B: 92,24 g; T: 90,86 g, w tym Tł. nasycone: 26,4 g; W: 301,4 g, w tym cukry 185,19 g; Błonnik: 24,3 g, Zawartość sodu: 1760,9 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2410 kcal; B: 91,46 g; T: 82,5 g, w tym Tł. nasycone: 24,21 g; W: 337,31 g, w tym cukry 284,65 g; Błonnik: 36,89 g Zawartość sodu 1810,1 mg, WW: 30

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2311 kcal; B: 90,41 g; T: 90,86 g, w tym Tł. nasycone: 26,4 g; W: 301,4 g, w tym cukry 185,19 g; Błonnik: 23,3 g, Zawartość sodu: 1760,9 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 1996 kcal; B: 84,13 g; T: 77,1 g, w tym Tł. nasycone: 22,6 g; W: 235,22 g, w tym cukry 136,2 g; Błonnik: 18,8 g, Zawartość sodu: 1668,24 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2311 kcal; B: 90,41 g; T: 90,86 g, w tym Tł. nasycone: 26,4 g; W: 301,4 g, w tym cukry 185,19 g; Błonnik: 23,3 g, Zawartość sodu: 1760,9 mg

Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2569 kcal; B: 122,14 g; T: 95,01 g, w tym Tł. nasycone: 28,74 g; W: 301,89 g, w tym cukry 191,79 g; Błonnik: 22,83 g Zawartość sodu: 2233,48 mg

Jadłospis OPOCZNO 27.07.26 r. (poniedziałek)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAPKOWATA D-11 DIETA PŁYNNA D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowana pietruszka 80g	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasztet pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN, - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka

		- Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka				
II ŚNIADANIE				Jogurt naturalny 150g (MLEKO)		Jogurt owocowy 150g (MLEKO)
OBIAD	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron razowy 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty pekińskiej 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 160g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER)) - Sos bolognese gotowany z mięsem mielonym 200g (m. drobiowe, seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, koncentrat pomidorowy) (SELER, GLUTEN)) - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 100g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta rybna z makreli 120g (makrela, koncentrat pomidorowy, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (RYBA, SELER, GLUTEN)) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER)) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	- Bułka kajzerka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka kajzerka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka kajzerka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Bułka grahamka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	Sok marchewkowo – jabłkowy 200ml	- Bułka kajzerka kajzerka z masłem (20g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)
Kaloryczność dla diety ogólnej: 2433 kcal; B: 118,49 g; T: 96,95 g, w tym Tł. nasycone: 25,68 g; W: 280,45 g, w tym cukry 172,74 g; Błonnik: 24,98 g, Zawartość sodu: 2072,62 mg Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2284 kcal; B: 116,34 g; T: 87,06 g, w tym Tł. nasycone: 23,5 g; W: 272,53 g, w tym cukry 234,13 g; Błonnik: 28,81 g Zawartość sodu: 2331,72 mg, WW: 24 Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2403 kcal; B: 116,44 g; T: 92,05 g, w tym Tł. nasycone: 25,68 g; W: 280,45 g, w tym cukry 172,74 g; Błonnik: 24,11 g, Zawartość sodu: 2072,62 mg Kaloryczność dla diety papkowej: 2088 kcal; B: 87,81 g; T: 80,01 g, w tym Tł. nasycone: 22,6 g; W: 277,27 g, w tym cukry 145,32 g; Błonnik: 20,79 g, Zawartość sodu: 1872,11 mg Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2288 kcal; B: 108,95 g; T: 70,35 g, w tym Tł. nasycone: 24,53 g; W: 314,71 g, w tym cukry 190,94 g; Błonnik: 20,70 g, Zawartość sodu: 3160 mg Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2632 kcal; B: 146,84 g; T: 105,37 g, w tym Tł. nasycone: 27,16 g; W: 282,98 g, w tym cukry 166,41 g; Błonnik: 26,69 g, Zawartość sodu: 2585,41 mg						

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2129 kcal; B: 91,71 g; T: 75,67 g, w tym Tł. nasycone: 23,99 g; W: 279,37 g, w tym cukry 156,91 g; Błonnik: 25,57 g, Zawartość sodu: 1995,86 mg
Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2152 kcal; B: 96,43 g; T: 67,21 g, w tym Tł. nasycone: 28,11 g; W: 306,88 g, w tym cukry 248,27 g; Błonnik: 31,86 g Zawartość sodu 1800,56 mg, WW: 28
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2189 kcal; B: 87,61 g; T: 75,67 g, w tym Tł. nasycone: 24,09 g; W: 279,37 g, w tym cukry 156,91 g; Błonnik: 24,98 g, Zawartość sodu: 1895,86 mg
Kaloryczność dla diety papkowej: 1824 kcal; B: 72,42 g; T: 62,22 g, w tym Tł. nasycone: 20,2 g; W: 210,51 g, w tym cukry 107,42 g; Błonnik: 21,11 g, Zawartość sodu: 1901,11 mg
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2189 kcal; B: 87,61 g; T: 75,67 g, w tym Tł. nasycone: 24,09 g; W: 279,37 g, w tym cukry 156,91 g; Błonnik: 24,98 g, Zawartość sodu: 1895,86 mg
Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2317 kcal; B: 129,28 g; T: 82,56 g, w tym Tł. nasycone: 27,01 g; W: 273,45 g, w tym cukry 144,14 g; Błonnik: 26,10 g, Zawartość sodu: 2380,95 mg;

Jadłospis OPOCZNO 29.07.26 r. (środa)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAPKOWATA D-11 DIETA PŁYNNA D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80 g - Herbata 1 torebka b/c	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 2 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe., (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 2 szt.. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80 g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Jabłko 100g		Jabłko 100g
OBIAD	- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brokuł , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszzonego ogórka 120g - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 120g - Kompot 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brokuł , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszzonego ogórka 120g - Kompot b/c 250ml	- Marchwianka z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza jęczmienna perłowa 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa brokułowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brokuł , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Bitki wieprzowe duszone w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, marchew, bulion, przyprawy, (GLUTEN)) - Kasza pęczak 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszzonego ogórka 150g - Kompot 250ml

KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z rzodkiewką 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka pieczona 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany burak 80g - 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) - Twarożek z rzodkiewką 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Budyń śmietankowy b/c 120ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120ml (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120ml półpłynny (MLEKO)	Budyń śmietankowy b/c 120ml (MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2191 kcal; B: 90,87 g; T: 80,04 g, w tym Tł. nasycone: 23,91 g; W: 286,33 g, w tym cukry 175,42 g; Błonnik: 24,85 g, Zawartość sodu: 1987,77 mg
Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2250 kcal; B: 96,19 g; T: 71,68 g, w tym Tł. nasycone: 28,03 g; W: 322,24 g, w tym cukry 304,04 g; Błonnik: 35,44 g Zawartość sodu 7051,08 mg, WW: 29
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2141 kcal; B: 98,07 g; T: 80,04 g, w tym Tł. nasycone: 23,11 g; W: 286,33 g, w tym cukry 174,42 g; Błonnik: 24,55 g, Zawartość sodu: 1917,77 mg
Kaloryczność dla diety papkowej: 1885 kcal; B: 83,42 g; T: 75,4 g, w tym Tł. nasycone: 19,68 g; W: 230,02 g, w tym cukry 175,14 g; Błonnik: 19,26 g, Zawartość sodu: 1901,11 mg
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2141 kcal; B: 98,07 g; T: 80,04 g, w tym Tł. nasycone: 23,11 g; W: 286,33 g, w tym cukry 174,42 g; Błonnik: 24,55 g, Zawartość sodu: 1917,77 mg
Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2421 kcal; B: 128,86 g; T: 80,1 g, w tym Tł. nasycone: 24,39 g; W: 306,08 g, w tym cukry 186,02 g; Błonnik: 27,84 g, Zawartość sodu: 2457,8 mg

Jadłospis OPOCZNO 30.07.26 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAPKOWATA D-11 DIETA PŁYNNA D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Kasza manna 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 drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Pomidor bez skóry80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza manna na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza manna 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 drobiowa luksusowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Arbuz 100g		Arbuz 100g

