

Jadłospis OPOCZNO 9.09.26 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 PAKKOWATA 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) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na warzywie jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana cukinia 80g - 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)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>). (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka gotowana extra 60g (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z ziołami 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Ogórek 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Śliwki 100g		Śliwki 100g
OBIAD	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN , SELER) - Szyunka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN , SELER) - Kasza gryczana 200g - Surówka z kiszanej kapusty 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN , SELER) - Szyunka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN , SELER) , przyprawy, (GLUTEN) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN , SELER) - Szyunka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN , SELER) , przyprawy, (GLUTEN) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN , SELER) - Szyunka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN , SELER) - Kasza gryczana 200g - Surówka z kiszanej kapusty 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN , SELER) - Szyunka wieprzowa gotowana w sosie własnym 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN , SELER) , przyprawy, (GLUTEN) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Duet marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa 400g (bulion drobiowy, kasza jęczmienna, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN , SELER) - Szyunka wieprzowa gotowana w sosie własnym 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, bulion, przyprawy, (GLUTEN , SELER) , przyprawy, (GLUTEN) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszanej kapusty 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka drobiowa luksusowa 60g (m. (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Sałatka warzywna 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (SELER , MLEKO) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka drobiowa luksusowa 60g (m. (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Sałatka warzywna bez majonezu 80g (ziemniaki, marchew, pietruszka, olej) (SELER) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyunka drobiowa luksusowa 60g (m. (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Gotowane warzywa (marchew, pietruszka, ziemniaki) 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka drobiowa luksusowa 60g (m. (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Gotowane warzywa (marchew, pietruszka, ziemniaki) 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyunka drobiowa luksusowa 60g (m. (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Gotowane warzywa (marchew, pietruszka, ziemniaki) 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyunka drobiowa luksusowa 80g (m. (MLEKO , SOJA , GLUTEN , SO2 , JAJA , SELER) - Sałatka warzywna 100g (ziemniaki, marchew, pietruszka, ogórek kiszony, groszek zielony, majonez (SELER , MLEKO) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)	Wafle ryżowe wielozłarniste 30g	Wafle ryżowe wielozłarniste 30g	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Rogal maślany 80g (GLUTEN)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2435 kcal; B: 102,88 g; T: 94,56 g, w tym tł. nasycone: 24,58 g; W: 303,55 g, w tym cukry 174,31 g; Błonnik: 20,96 g, Zawartość sodu:1472 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych

Jadłospis OPOCZNO 10.09.26 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 PAKOWATA 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) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - 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) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN)) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowany burak 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) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 80g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Paszтет pieczony 120g (mięso z kurcząt, wieprzowe, wątróbki drobiowe, bułka tarta, proszek jajowy, błonnik pszenny, mąka pszenna (JAJA, GLUTEN), - Pomidor 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)		Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)
OBIAD	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g - Gruszka 120g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g - Gotowana gruszka 120g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g - Gotowana gruszka 120g - Kompot 250ml	- Zupa fasolowa 400g (wywar drobiowo - warzywny, fasola, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 250g - Gotowany brokuł 120g - Kompot b/c 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 250g - Gotowany brokuł 120g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem i szpinakiem 400g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Polewa jogurtowa 50g - Gruszka 120g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 80g - Herbata 1 torebka Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u> (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Parówka 1 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (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 seler 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ogonówka wiejska 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 2 szt. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 100g - Herbata 1 torebka Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2233 kcal; B: 91,15 g; T: 85,57 g, w tym Tł. nasycone: 22,32 g; W: 281,38 g, w tym cukry 154,52 g; Błonnik: 23,53 g, Sód: 1875,11 mg;

Kaloryczność dla z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2365 kcal; B: 80,68 g; T: 63,17 g, w tym Tł. nasycone: 23,82 g; W: 313,03 g, w tym cukry 309,03 g; Błonnik: 32,63 g Sód: 2108,02 mg, WW: 28

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2252 kcal; B: 82,39 g; T: 76,6 g, w tym Tł. nasycone: 23,15 g; W: 287,1 g, w tym cukry 143,7 g; Błonnik: 24,33 g, Zawartość sodu: 2280 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 1718 kcal; B: 80,2 g; T: 61,40 g, w tym Tł. nasycone: 20,22 g; W: 197,49 g, w tym cukry 173,82 g; Błonnik: 20,07 g, Sód: 1552,08 mg;

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2252 kcal; B: 82,39 g; T: 76,6

Jadłospis OPOCZNO 11.09.26 r. (piątek)

	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 jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN))) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 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) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kasza jaglana na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN))) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka zapiekana 80gN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Arbuz 100g		Arbuz 100g
OBIAD	- Zupa pieczarkowa z makaronem 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny smażony w bulwie tartej 120g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO))) - Ziemniaki 200g - Surówka z kiszonej kapusty 120g - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO))) - Ziemniaki 200g - Cesarski mix 120g (marchew, brokuł, kalafior) - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO))) - Ziemniaki 200g - Cesarski mix 120g (marchew, brokuł, kalafior) - Kompot 250ml	- Zupa pieczarkowa z makaronem razowym 400g (wywar wieprzowy, pieczarki, makaron, marchew, cebula, brokuły, przyprawy (GLUTEN, MLEKO)) - Filet z miruny smażony w bulwie tartej 120g (f.miruny, jaja, m. pszenna, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO))) - Ziemniaki 200g - Surówka z kiszonej kapusty 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO))) - Ziemniaki 200g - Cesarski mix 120g (marchew, brokuł, kalafior) - Kompot 250ml	- Zupa grysikowa 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy, kasza (SELER)) - Filet z miruny gotowany w lekkim sosie cytrynowym 200g (f.miruny, 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) - Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Rzodkiewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 80g - Herbata torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))) - Masło 10g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - 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) - Sałatka gyros z kurczakiem 100g (jogurt, filet drobiowy, ogórek kiszony, papryka, majonez (MLEKO)) - Rzodkiewka 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN))) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - 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) - Łopatka zbojnicka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Rzodkiewka 100g - 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: 2354 kcal; B: 109,33 g; T: 77,75 g, w tym Tł. nasycone: 25,35 g; W: 315,74 g, w tym cukry 184,59 g; Błonnik: 23,22 g, Sód: 2309,42 mg;

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2536 kcal; B: 130,95 g; T: 77,89 g, w tym Tł. nasycone: 26,96 g; W: 346,85 g, w tym cukry 275,65 g; Błonnik: 29,41 g Sód: 2205,12 mg, WW: 30

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2389kcal; B: 97,41 g; T: 75,46 g, w tym Tł. nasycone: 23,13 g; W: 348,17 g, w tym cukry 160,22 g; Błonnik: 20,02 g Zawartość sodu: 1988 mg

Kaloryczność dla diety papkowatej: 1993 kcal; B: 97,34 g; T: 77,13 g, w tym Tł. nasycone: 22,82 g; W: 226,53 g, w tym cukry 115,72 g; Błonnik: 19,88 g, Sód: 2268,71 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2389kcal; B: 97,41 g; T: 75,46 g, w tym Tł. nasycone: 23,13 g; W: 348,17 g, w tym cukry 160,22 g; Błonnik: 20,02 g Zawartość sodu: 1988 mg

Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2620 kcal; B: 87,30 g; T: 81,45 g, w tym Tł. nasycone: 20,47 g; W: 353,02 g, w tym cukry 231,44 g; Błonnik: 19,78 g Zawartość sodu: 1652 mg

Jadłospis OPOCZNO 12.09.26 r. (sobota)

	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 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) - Ser biały 70g (MLEKO) - Dżem 30g - Jabłko 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) - Ser biały 70g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki jęczmienne na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser biały 70g (MLEKO) - Dżem 30g - Gotowane jabłko 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) - Ser biały 70g (MLEKO) - Mało orzechowe 30g (ORZECYHY) - Jabłko 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki jęczmienne na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany seler 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) - Ser biały 120g (MLEKO) - Dżem 30g - Jabłko 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Pieczywo chrupkie wieloziarniste 30g (GLUTEN)		Ciasteczka wieloziarniste 30g (GLUTEN)
OBIAD	- Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Potrawka drobiowa gotowana w sosie z cukinii 160g (m. drobiowe, cukinia, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SELER)) - Kasza jagłana 200g - Mizeria 120g (MLEKO) - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Potrawka drobiowa gotowana w sosie z cukinii 160g (m. drobiowe, cukinia, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SELER)) - Kasza jagłana 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Potrawka drobiowa gotowana w sosie z cukinii 160g (m. drobiowe, cukinia, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SELER)) - Kasza jagłana 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER)) - Potrawka drobiowa gotowana w sosie z cukinii 160g (m. drobiowe, cukinia, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SELER)) - Kasza gryczana 200g - Mizeria 120g (MLEKO) - Kompot b/c 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Potrawka drobiowa gotowana w sosie z cukinii 160g (m. drobiowe, cukinia, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SELER)) - Kasza jagłana 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER, GLUTEN, MLEKO)) - Potrawka drobiowa gotowana w sosie z cukinii 200g (m. drobiowe, cukinia, pietruszka, olej, przyprawy, bulion, mąka (GLUTEN, SELER)) - Kasza jagłana 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) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 80g - Herata 1 torebka/Cukier 1 szetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Schab kruchy 30g (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) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Schab kruchy 30g (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) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJKO) - Schab kruchy 30g (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) - Gotowane jajko 2 szt. (JAJKO) - Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150 g (MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2442 kcal; B: 93,51 g; T: 94,78 g, w tym Tł. nasycone: 24,14 g; W: 320,71 g, w tym cukry 176,37 g; Błonnik: 23,51 g Zawartość sodu: 1880 mg
Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2495 kcal; B: 91,85 g; T: 100,46 g, w tym Tł. nasycone: 24,28 g; W: 317,90 g, w tym cukry 184,01 g; Błonnik: 24,18 g, Zawartość sodu: 1940 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 29
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2553 kcal; B: 96,76 g; T: 96,36 g, w tym Tł. nasycone: 22,0g; W: 325,95 g, w tym cukry 179,91 g; Błonnik: 24,01 g Zawartość sodu: 2244 mg
Kaloryczność dla diety papkowej: 2493 kcal; B: 98,55 g; T: 92,62 g, w tym Tł. nasycone: 22,38 g; W: 321,30 g, w tym cukry 176,91 g; Błonnik: 23,66 g Zawartość sodu: 1840 mg
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2553 kcal; B: 96,76 g; T: 96,36 g, w tym Tł. nasycone: 22,0g; W: 325,95 g, w tym cukry 179,91 g; Błonnik: 24,01 g Zawartość sodu: 2244 mg
Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2673 kcal; B: 103,76 g; T: 99,36 g, w tym Tł. nasycone: 25,06 g; W: 327,94 g, w tym cukry 180,15 g; Błonnik: 24,418g Zawartość sodu: 2284 mg

Jadłospis OPOCZNO 13.09.26 r. (niedziela)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAKWOWATA 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, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN))</u>) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN))</u>) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham (GLUTEN))</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN))</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham (GLUTEN))</u>)- Masło 15g (MLEKO) - Szynka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 100g - 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, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet pożarski 120g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie tymiankowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie tymiankowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Kotlet pożarski 120g (m. drobiowe, mąka pszenna, bułka tarta, , mleko, jaja, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, JAJA)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 120g - Kompot b/c 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie tymiankowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie tymiankowym 200g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kapusty pekińskiej 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna, m. żytnia, m. graham (GLUTEN))</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pasta z czerwonej soczewicy 80g (soczewica, koncentrat, przyprawy) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN))</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (marchew, pietruszka, seler) - Hebata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN))</u>) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham (GLUTEN))</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pasta z czerwonej soczewicy 80g (soczewica, koncentrat, przyprawy) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna (GLUTEN))</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia, m. graham (GLUTEN))</u>) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	- Wafle ryżowe 30g - Serek śmietankowy 20g (MLEKO)	- Wafle ryżowe 30g - Serek śmietankowy 20g (MLEKO)	- Wafle ryżowe 30g - Serek śmietankowy 20g (MLEKO)	- Wafle ryżowe wieloziarniste 30g - Serek śmietankowy 20g (MLEKO)	- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	- Wafle ryżowe 30g - Serek śmietankowy 20g (MLEKO)

Kaloryczność dla diety ogólnej: 2261 kcal; B: 93,98 g; T: 82,48 g, w tym Tł. nasycone: 21,72 g; W: 294,83 g, w tym cukry 244,20 g; Błonnik: 26,28 g Sód: 2100,53 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2102 kcal; B: 91,46 g; T: 72,42 g, w tym Tł. nasycone: 20,36 g; W: 284,93 g, w tym cukry 304,04 g; Błonnik: 29,19 g Sód: 2051,08 mg, WW: 26

Jadłospis OPOCZNO 14.09.26 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 PŁYNNĄ D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Kluski lane 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 , - Rzodkiewka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane 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 , - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane 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 , - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane z m. razowej 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 , - Rzodkiewka 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 , - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Kluski lane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (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 , - Rzodkiewka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Sok pomidorowy 200ml		Drożdżówka z budyniem 80g (GLUTEN, MLEKO, JAJA)
OBIAD	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ziemniaki, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry,, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Surówka z czerwonej kapusty 120g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ziemniaki, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry,, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana dynia 120g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ziemniaki, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry,, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana dynia 120g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ziemniaki, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry,, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Surówka z czerwonej kapusty 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ziemniaki, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry,, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana dynia 120g - Kompot 250ml	- Zupa koperkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler , ziemniaki, koperek, mąka pszenna , przyprawy (SELER, GLUTEN) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 200g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry,, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Makaron pszenny 200g (GLUTEN) - Gotowana dynia 120g - Kompot 250ml
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)) - 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 pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (sojowe, wieprzowe), aromat (Dymu wędzarniczego – MLEKO, GLUTEN), hydrolizat białka, przyprawy, olej rzep. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80g - 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, 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 pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 80g (m. drobiowe, skrobia kukurydziana, sól, białka (. (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 100g - 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: 2360 kcal; B: 104,88 g; T: 79,06 g, w tym Tł. nasycone: 21,21 g; W: 324,34 g, w tym cukry 191,80 g; Błonnik: 23,48g, Zawartość sodu: 1698 mg

Kaloryczność dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów: 2452 kcal; B: 106,91 g; T: 81,06 g, w tym Tł. nasycone: 24,22 g; W: 326,34 g, w tym cukry 191,80 g; Błonnik: 24,,48g, Zawartość sodu: 1768 mg Wymienniki węglowodanowe (WW): 30

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2285 kcal; B: 106,88 g; T: 82,06 g, w tym Tł. nasycone: 20,11 g; W: 327,34 g, w tym cukry 193,70 g; Błonnik: 23,70g, Zawartość sodu: 1768 mg

Kaloryczność dla diety papkowej: 1888 kcal; B: 84,61 g; T: 65,33 g, w tym Tł. nasycone: 21,93 g; W: 206,82 g, w tym cukry 121,3 g; Błonnik: 20,17 g, Sód: 1944,18 mg

Kaloryczność dla diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 2285 kcal; B: 106,88 g; T: 82,06 g, w tym Tł. nasycone: 20,11 g; W: 327,34 g, w tym cukry 193,70 g; Błonnik: 23,70g, Zawartość sodu: 1768 mg

Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2553 kcal; B: 117,22 g; T: 82,47 g, w tym Tł. nasycone: 24,47 g; W: 346,10 g, w tym cukry 197,24 g; Błonnik: 26,56 g, Zawartość sodu: 1998 mg

Jadłospis OPOCZNO 15.09.26 r. (wtorek)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAKOWATA 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		Jabłko 100g
OBIAD	- Zupa szpinakowa z kaszą 400g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe,, przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Surówka colesław 120g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z kaszą 400g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe,, przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z kaszą 400g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe,, przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z kaszą 400g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe,, przyprawy, (GLUTEN) - Ryż brązowy 200g - Surówka colesław 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa szpinakowa z kaszą 400g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Filet z kurczaka gotowany w sosie z zieloną pietruszką 160g (m. drobiowe,, przyprawy, (GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z kaszą 400g (wywar wieprzowy, szpinak, kasza, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - 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
Kaloryczność dla diety kobiet w ciąży/karmiących: 2550 kcal; B: 110,84 g; T: 98,54 g, w tym Tł. nasycone: 26,3 g; W: 321,,55 g, w tym cukry 180,11 g; Błonnik: 25,56 g, Zawartość sodu: 2104 mg

Jadłospis OPOCZNO 16.09.26 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 PAKPOWATA 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) - Szyńska wiśniowa 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				Gruszka 100g		Sok owocowy 200ml
OBIAD	- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (wywar warzywny, dynia, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, kincenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty włoskiej 120g - Kompot 250ml	- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (wywar warzywny, dynia, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Cesarski mix 120g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (wywar warzywny, dynia, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Cesarski mix 120g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (wywar warzywny, dynia, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, kincenrat (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty włoskiej 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (wywar warzywny, dynia, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Cesarski mix 120g (marchew, kalafior, brokuł) - Kompot 250ml	- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (wywar warzywny, dynia, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER)) - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Surówka z kapusty włoskiej 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g (jaja, majonez, musztrada, szczypior (JAJA, GORCZYCA)) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g (jaja, jogurt, musztarda, szczypior (JAJA, MLEKO, GORZYCA)) - Gotowana pietruszka 120g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńska szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g (jaja, jogurt, musztarda, szczypior (JAJA, MLEKO, GORZYCA)) - 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) - Szyńska szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 80g (jaja, majonez, musztrada, szczypior (JAJA, GORCZYCA)) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńska szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajo 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) - Szyńska szkolna 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 120g (jaja, majonez, musztrada, szczypior (JAJA, GORCZYCA)) - Papryka 100g - 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 150 ml

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 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

Jadłospis OPOCZNO 17.09.26 r. (czwartek)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGŁODANÓW D-03	DIETA PAKWOWATA D-11 DIETA PŁYNNĄ D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Płatki orkiszowe 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) - Parówka 30g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) (ODDZIAŁ DZIECIĘCY) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 30g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe 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) - Parówka 30g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 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) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 30g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Płatki orkiszowe 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) - Parówka 30g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka drobiowa luksusowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 30g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Jabłko 100g		Jabłko 100g
OBIAD	- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g (wywar drobiowo - warzywny, ciecierzycza, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy gotowane z mięsem i okrasą 300g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 120g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy gotowane z mięsem 300g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 120g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy gotowane z mięsem 300g (GLUTEN) - Surówka z marchewki 120g - Kompot 250ml	- Zupa warzywna z ciecierzycą 400g (wywar drobiowo - warzywny, ciecierzycza, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Duszona potrawka meksykańska w sosie pomidorowo – warzywnym z mięsem mielonym z ryżem brązowym 350g (m. wieprzowe, przyprawy, bulion mąka, koncentrat, papryka, cukinia, fasola, kukurydza, ryż) (MLEKO, GLUTEN) - Surówka z marchewki 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Potrawka warzywna z ciecierzycą w sosie curry z ryżem brązowym 350g (ciecierzyca, curry, marchew, papryka, mleko, mąka) (MLEKO, GLUTEN) - Gotowana marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pyzy gotowane z mięsem i okrasą 300g (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) - Łopatka zbojnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Łopatka zbojnicka 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet warzyw (marchew, seler, pietruszka) 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 150g (MLEKO)	- Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	- Serek wiejski 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

Jadłospis OPOCZNO 18.09.26 r. (piątek)

	DIETA PODSTAWOWA D-01	DIETA ŁATWOSTRAWNA D-02	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU D-05	DIETA ZMIĘKKAŁA ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW D-03	DIETA PAPKOWATA D-11 DIETA PŁYNNĄ D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Zacierki 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 z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki na wywarze 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki z m. razowej na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek z koperkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka b/c	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60gN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Zacierki 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 z koperkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 95g - Sałata 5g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II ŚNIADANIE				Sok pomidorowy 200 ml		Sok pomidorowy 200 ml
OBIAD	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny smażony w bulce tartej 120g (f.miruny, jaja, m. <u>pszenna</u> , przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kiszzonego ogórka 120g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w sosie jogurtowo- ziołowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny gotowany w sosie jogurtowo- ziołowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny smażony w bulce tartej 120g (f.miruny, jaja, m. <u>pszenna</u> , przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Surówka z kiszzonego ogórka 120g - Kompot b/c 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny smażony w sosie jogurtowo- ziołowym 160g (f.miruny, przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - Gotowana cukinia 120g - Kompot 250ml	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet z miruny smażony w bulce tartej 180g (f.miruny, jaja, m. <u>pszenna</u> , przyprawy (RYBA, GLUTEN, JAJA, MLEKO)) - Ziemniaki 200g - 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) - Ser żółty 60g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka z liścia 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany burak 80g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka z liścia 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - 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) - Ser żółty 60g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 1 torebka b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka z liścia 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - 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) - Ser żółty 80g (MLEKO) - Papryka 100g - Herbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka
II KOLACJA	- Kanapka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Kanapka z pieczywa grahamz serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), 3 plasterkami rzodkiewki (40g) (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)	- Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	- Kanapka z serkiem (40g), liściem sałaty, szynką (20g), (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2)

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 z 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 papkowatej: 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