

Jadłospis OPOCZNO 9.10.26 r. (piątek)

[illegible]

Jadłospis OPOCZNO 10.10.26 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 PAKKOWATA 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 250ml	- 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 250ml	- 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 250ml	- 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 250ml 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 bukiet 80g (marchewka, pietruszka) - Herbata 250ml	- 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 250ml
II ŚNIADANIE				Pieczywo chrupkie wielozłazniste 30g (GLUTEN)	Ciasteczka wielozłazniste 30g (GLUTEN)	
OBIAD	- Zupa brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Filet drobiowy gotowany w sosie z pieczarkowym 160g (m. z kurczaka, seler, pieczarki, cebula, przyprawy, mąka pszena, bulion, (SELER,GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Surówka z selera 120g - Kompot 250ml	- Zupa pomidorowa z makaronem 400g (woda, m. drobiowe, marchew, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, makaron 400g (SELER,GLUTEN, MLEKO) - Filet drobiowy gotowany w sosie z cukinią 160g (m. z kurczaka, seler, cukinia, cebula, przyprawy, mąka pszena, bulion, (SELER,GLUTEN) - 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) - Filet drobiowy gotowany w sosie z pieczarkowym 160g (m. z kurczaka, seler, pieczarki, cebula, przyprawy, mąka pszena, bulion, (SELER,GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Surówka z selera 120g - 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 brukselkowa z ziemniakami 400g (wywar drobiowy, brukselka , marchew, natka pietruszki, przyprawy (SELER) - Filet drobiowy gotowany w sosie z pieczarkowym 200g (m. z kurczaka, seler, pieczarki, cebula, przyprawy, mąka pszena, bulion, (SELER,GLUTEN) - Kasza jagłana 200g - Surówka z selera 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 80g (jajko, szczypiorek, majonez, musztarda, przyprawy) (JAJKO) - Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna 80g (jajko, szczypiorek, , musztarda, jogurt, przyprawy) (JAJKO, MLEKO) - Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana marchewka 80g - Herbata 250ml	- 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 250ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna 80g (jajko, szczypiorek, majonez, musztarda, przyprawy) (JAJKO) - Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 80g - Herbata 250ml 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 250ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Pasta jajeczna 120g (jajko, szczypiorek, majonez, musztarda, przyprawy) (JAJKO) - Schab kruchy 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 100g - Herbata 250ml
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 wielozłazniste 30g Serek śmietankowy 20g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)	Wafle ryżowe 30g Serek śmietankowy 20g (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 papkowatej: 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 11.10.26 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 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) - Szyńka bez kości Podkomorzy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 80g - Herbata 250ml	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor bez skóry 80g - Herbata 250ml	- Płatki żytnie na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 250ml	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka bez kości Podkomorzy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ser żółty 20g (MLEKO) - Pomidor 80g - Herbata 250ml b/c	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana pietruszka 80g - Herbata 250ml	- Płatki żytnie na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN))- - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka bez kości Podkomorzy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 100g - Herbata 250ml
II ŚNIADANIE				Serek wiejski 200g (MLEKO)		Serek wiejski 200g (MLEKO)
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 160g (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</u>, m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka meksykańska z kurczakiem 80g (filet drobiowy, papryka, fasola, kukurydza, majonez (JAJA)) - Ogórek 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 250ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Sałatka meksykańska z kurczakiem 80g (filet drobiowy, papryka, fasola, kukurydza, majonez (JAJA)) - Ogórek 80g - Herbata 250ml b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowany bukiet 80g (marchew, pietruszka, seler) - Herbata 250ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szyńka delikatesowa 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek 100g - Herbata 250ml
II KOLACJA	Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml	Sok pomidorowy 200 ml \	Sok pomidorowy 200 ml

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
Kaloryczność dla diety łatwostrawnej: 2221 kcal; B: 93,98 g; T: 82,48 g, w tym Tł. nasycone: 21,57 g; W: 294,83 g, w tym cukry 244,20 g; Błonnik: 23,78 g Sód: 1191,53 mg
Kaloryczność dla diety papkowej: 1951 kcal; B: 70,18 g; T: 66,61 g, w tym Tł. nasycone: 19,06 g; W: 267,17 g, w tym cukry 200,03 g; Błonnik: 23,69 g, Sód: 2985 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: 2422 kcal; B: 124,85 g; T: 88,58 g, w tym Tł. nasycone: 25,79 g; W: 296,27 g, w tym cukry 238,22 g; Błonnik: 25,86 g Sód: 2220,53 mg

Jadłospis OPOCZNO 12.10.26 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 PAKOWANA D-11 DIETA PŁYNNA 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), - Gotowany burak 80g - Herbata 250ml - Herbata 250ml	- 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 250ml	- 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 250ml	- 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 250ml 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 250ml	- 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 250ml
II ŚNIADANIE				Mus owocowo – warzywny 100g		Mus owocowo – warzywny 100g
OBIAD	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, 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 jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, 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 marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, 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 marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Duszony gulasz z groszkiem w lekkim sosie curry 160g (m. wieprzowej, mąka pszenna, groszek, curry,, bulion, przyprawy (GLUTEN)) - Makaron razowy 200g (GLUTEN) - Surówka z czerwonej kapusty 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, 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 marchewka 120g - Kompot 250ml	- Zupa jarzynowa 400g (bulion drobiowy, marchew, pietruszka, seler, fasola, ziemniak, natka pietruszki, 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 marchewka 150g - 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 250ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana dynia 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana dynia 80g - Herbata 250ml	- 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 250ml b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Gotowana dynia 80g - H Herbata 250ml - erbata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u>, m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet zapiekany 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Papryka 100g - Herbata 250ml
II KOLACJA	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt naturalny 150g (MLEKO)	Jogurt 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 pakowatej: 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 13.10.26 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 PAKPOWATA D-11 DIETA PŁYNNĄ 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 250ml	- 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 250ml	- 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 250ml	- 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 250ml 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 250ml	- 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 250ml
II ŚNIADANIE				Sok marchewkowo – jabłkowy 200ml		Sok marchewkowo – jabłkowy 200ml
OBIAD	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Kąski drobiowe gotowane w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe , seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, marchewka, seler, brokuł) (SELER,GLUTEN) - Ryż brązowy 200g - Surówka z buraczków 120g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Kąski drobiowe gotowane w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe , seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, marchewka, seler, brokuł) (SELER,GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Kąski drobiowe gotowane w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe , seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, marchewka, seler, brokuł) (SELER,GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Kąski drobiowe gotowane w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe , seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, marchewka, seler, brokuł) (SELER,GLUTEN) - Ryż brązowy 200g - Surówka z buraczków 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Kąski drobiowe gotowane w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe , seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, marchewka, seler, brokuł) (SELER,GLUTEN) - Ryż biały 200g - Gotowany burak 120g - Kompot 250ml	- Zupa szpinakowa z ziemniakami 400g (wywar wieprzowy, szpinak, ziemniaki, przyprawy (GLUTEN, MLEKO, SELER) - Kąski drobiowe gotowane w sosie warzywnym 160g (m. drobiowe , seler, koper, cebula, przyprawy, mąka pszenna, bulion, marchewka, seler, brokuł) (SELER,GLUTEN) - Ryż brązowy 200g - Surówka z buraczków 150g - Kompot 250ml
PODWIECZOREK	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 250ml	- 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 250ml	- 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 250ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab zapiekany 60g ((MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Ogórek kiszony 80g - Herbata 250ml 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 250ml	- 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 250ml
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 pakpowatej: 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 14.10.26 r. (środa)

	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	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , <u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250ml	- Płatki orkiszowe 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 250ml	- Płatki orkiszowe 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 250ml	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , <u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Twarożek ze szczypiorkiem 100g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 75g - Sałata 5g - Herbata 250ml b/c	- Płatki orkiszowe 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 - Her Herbata 250ml bata 1 torebka/Cukier 1 saszetka	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , <u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Twarożek ze szczypiorkiem 150g (ser twarogowy, przyprawy, jogurt (MLEKO)) - Rzodkiewka 95g - Sałata 5g - Herbata 250ml
II ŚNIADANIE				Jabłko 100g		Jabłko 100g
OBIAD	- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (wywar warzywny, dynia, ziemniaki, przyprawy - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA, MLEKO, GLUTEN)) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Surówka z kiszonych ogórków 120g - Kompot 250ml	- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (wywar warzywny, dynia, ziemniaki, przyprawy - 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 - 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 - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 160g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA, MLEKO, GLUTEN - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN)) - Surówka z kiszonych ogórków 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa dyniowa z ziemniakami 400g (wywar warzywny, dynia, ziemniaki, przyprawy - 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 - Pulpety gotowane w sosie koperkowym 200g (m. drobiowe, jajo, b. pszenna, mleko, przyprawy, koper (JAJA, MLEKO, GLUTEN - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN)) - Surówka z kiszonych ogórków 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , <u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 80g - Herbata 250ml	- 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 - Herbata 250ml	- 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 250ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , <u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 80g - Herbata 250ml 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 - Herbata 250ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , <u>m. graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka szkolna 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 1 szt. (JAJA) - Papryka 100g - Herbata 250ml
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 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 papkowatej: 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:

Jadłospis OPOCZNO 15.10.26 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 PAKPOWATA D-11 DIETA PŁYNNĄ 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) - Szynka drobiowa luksusowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Parówka 30g (MLEKO, SOJA, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80g - Herbata 250ml	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - 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 250ml	- Ryż biały na wywarze jarzynowym 300g (SELER) - 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 250ml	- Ryż brązowy na mleku 300g (MLEKO) - 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 250ml b/c	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - 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 250ml	- Ryż biały na mleku 300g (MLEKO) - 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 250ml
II ŚNIADANIE				Sliwki 100g		Sliwki 100g
OBIAD	- Zupa warzywna z soczewicą 400g (wywar drobiowo - warzywny, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pierogi z serem, szpinakiem i polewą jogurtową 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 120g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem, szpinakiem i polewą jogurtową 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Pierogi z serem, szpinakiem i polewą jogurtową 300g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa warzywna z soczewicą 400g (wywar drobiowo - warzywny, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot b/c 250ml	- Kartoflanka 400g (wywar wieprzowy, ziemniaki, marchew, seler, pietruszka, przyprawy (SELER)) - Filet gotowany 140g - Ziemniaki 200g - Surówka z marchewki 150g - Kompot 250ml	- Zupa warzywna z soczewicą 400g (wywar drobiowo - warzywny, soczewica, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler , przyprawy (SELER, GLUTEN)) - Pierogi z serem, szpinakiem i polewą jogurtową 400g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) - Surówka z marchewki 120g - 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 250ml	- 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 250ml	- 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 250ml	- 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 250ml 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 250ml	- 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 250ml
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 mg

Kaloryczność dla diety pakowatej: 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 16.10.26 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 PAKOWATA D-11 DIETA PŁYNNA 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 250ml	- 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 250ml	- 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 250ml	- 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 250ml 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 250ml	- 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 250ml
II ŚNIADANIE				Gruszka 100g		Gruszka 100g
OBIAD	- Krupnik jęczmienny 400g (wywar drobiowo-wieprzowy, marchew, pietruszka, seler, kasza, mąka pszenna, przyprawy (SELER, GLUTEN))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny smażony w bulce tartej 120g (f.miruny, jaja, m. pszenna, 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))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - 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))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - 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))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny smażony w bulce tartej 120g (f.miruny, jaja, m. pszenna, 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))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - 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))pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Filet z miruny smażony w bulce tartej 180g (f.miruny, jaja, m. pszenna, 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 250ml	- 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 250ml	- 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 250ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Ser żółty 60g (MLEKO) - Papryka 80g - Herbata 250ml 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 250ml	- 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 250ml
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: 82,63 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 17.10.26 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 PAKKOWATA D-11 DIETA PŁYNNĄ D-12	DIETA DLA KOBIET W CIĄŻY/KARMIĄCYCH C-01
ŚNIADANIE	- Płatki owsiane i na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 80g - Herbata 250ml	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 250ml	- Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 250ml	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 80g - Herbata 250ml b/c	- Zacierki na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany bukiet 80g (seler, marchew, pietruszka) - Herbata 250ml	- Płatki owsiane na mleku 300g (MLEKO, GLUTEN) - Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Filet specjal 80g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Ogórek 80g - Herbata 250ml
II ŚNIADANIE				Jabłko 100g		Jabłko 100g
OBIAD	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Schab duszony w sosie pieczarkowym 160g (m. <u>wieprzowej</u> , <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy, pieczarki(GLUTEN) - Kasza gryczana 200g - Surówka z kapusty włoskiej 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Schab duszony w sosie własnym 160g (m. <u>wieprzowej</u> , <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy (GLUTEN) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Gotowana dynia 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Schab duszony w sosie własnym 160g (m. <u>wieprzowej</u> , <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy (GLUTEN) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Gotowana dynia 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Schab duszony w sosie pieczarkowym 160g (m. <u>wieprzowej</u> , <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy, pieczarki(GLUTEN) - Kasza gryczana 200g - Surówka z kapusty włoskiej 120g - Kompot b/c 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Schab duszony w sosie własnym 160g (m. <u>wieprzowej</u> , <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy (GLUTEN) - Kasza jęczmienna 200g (GLUTEN) - Gotowana dynia 120g - Kompot 250ml	- Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g (bulion drobiowy, ziemniaki włoszczyzna, kalafior, przyprawy, mąka pszenna (GLUTEN, SELER) - Schab duszony w sosie pieczarkowym 200g (m. <u>wieprzowej</u> , <u>mąka pszenna</u> , bulion, przyprawy, pieczarki(GLUTEN) - Kasza gryczana 200g - 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) - Sałatka z ryżem i z kurczakiem 80g (ryż, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży, papryka (MLEKO)) - Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80 g - Herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany seler 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany seler 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo żytnie/graham 90g (m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z ryżem i z kurczakiem 80g (ryż, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży, papryka (MLEKO)) - Schab kruchy 20g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80 g - Herbata 250ml b/c	- Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Schab kruchy 60g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowany seler 80g - Herbata 250ml	- Pieczywo mieszane 90g (m. <u>pszenna</u> , m. <u>żytnia</u> , m. <u>graham</u> (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Sałatka z ryżem i z kurczakiem 80g (ryż, jogurt, filet drobiowy, groszek zielony, ogórek świeży, papryka (MLEKO)) - Schab kruchy 40g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2, JAJA, SELER) - Pomidor 80 g - Herbata 250ml
II KOLACJA	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (MLEKO)	Maślanka naturalna 150g (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 papkowej: 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 łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu: 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 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 18.10.26 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 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) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Papryka 80g - Herbata 250ml	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 250ml	- Płatki orkiszowe na wywarze jarzynowym 300g (SELER, GLUTEN) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 10g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 250ml	- Płatki orkiszowe na mleku 300g (MLEKO GLUTEN) - 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 50g (JAJA) - Papryka 80g - Herbata 250ml b/c	- Płatki kukurydziane na mleku 300g (MLEKO) - Pieczywo pszenne 90g (m. <u>pszenna</u>) (GLUTEN)) - Masło 15g (MLEKO) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 50g (JAJA) - Gotowana cukinia 80g - Herbata 250ml	- 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) - Szynka delikatesowa 30g (MLEKO, SOJA, GLUTEN, SO2) - Gotowane jajko 100g (JAJA) - Papryka 80g - Herbata 250ml
II ŚNIADANIE				Serek homogenizowany naturalny 150g (MLEKO)		Serek homogenizowany waniliowy 150g (MLEKO)
OBIAD	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko smażone opiekane 120g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Marchewka z groszkiem 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Marchewka z groszkiem 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Marchewka z groszkiem 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem razowym 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko smażone opiekane 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Marchewka z groszkiem 120g - Kompot b/c 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko gotowane w sosie jarzynowym 160g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Marchewka z groszkiem 120g - Kompot 250ml	- Rosół z makaronem 400g (wywar drobiowy, kluski, marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy (GLUTEN, JAJA, SELER)) - Udko smażone opiekane 180g (udko drobiowe, seler, pietruszka, marchew, mąka pszenna, przyprawy (GLUTEN, SELER)) - Ziemniaki 200g - Marchewka z groszkiem 150g - Kompot 250ml
KOLACJA	- 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 75g - Salata 5g - Herbata 250ml	- 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 250ml	- 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 250ml	- 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 75g - Salata 5g - Herbata 250ml b/c	- 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 250ml	-- 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 , - Rzodkiewka 75g - Salata 5g - Herbata 250ml
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: 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 pakowatej: 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						