

DIETA ŁATWOSTRAWNA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
<b>20.04.2024r.</b> En-2330 kcal B-102g T-75,9g, w tym kw.tł.nasyc-24g W-319,9g, w tym cukry -83,1g Bł.pok-24,1g Sól-6,4g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <b>SEL, SOJ, GOR, GLU, MLE</b> , serek twarogowy kremowy (17g) <b>MLE</b> , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) <b>SEL</b> , gulasz z cukinią (200g) <b>GLU, SEL</b> , kasza jęczmienna (180g) <b>GLU</b> , buraczki z kukurydzą (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU</b> <b>MLE</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b> , sałata masłowa (30g)	Kajzerka (50g) <b>GLU</b> , serek homogenizowany (150g) <b>MLE</b>
<b>21.04.2024r.</b> En-2089 kcal B-108,4g T-62,2g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W-284,3g, w tym cukry- 74,4g Bł.pok- 25,3g Sól-6,2g	Kakao (300ml) <b>MLE</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) <b>MLE</b>	Krupnik mazurski (400g) <b>SEL, GLU, MLE</b> , potrawka drobiowa (200g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowana (300g), sałata lodowa z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <b>GLU</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , pomidor(50g)	Sok pomidorowy (300ml)
<b>22.04.2024r.</b> En- 2485 kcal B-83,3g T-73g w tym kw.tł.nasyc.-25g W-386,8g, w tym cukry-88,7g Bł pok.- 33,8g Sól-6g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b> , sałata masłowa (10g)	Selerowa z ziemniakami (400g) <b>SEL</b> , gulasz dietetyczny (200g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g) <b>GLU</b> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie cynamonowym (200g) <b>MIE</b>	Kajzerka (50g) <b>GLU</b> , jogurt owocowy (150g) <b>MLE</b>
<b>23.04.2024r.</b> En.2341 kcal B-85,6g T-78,2g, w tym kw.tł.nasyc.- 23,7g W-331,8g, w tym cukry- 89,9g Bł.pok.-17,8g Sól-5,2g	Płatki owsiane na mleku (300g) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), serek twarogowy kremowy (17g) <b>MLE</b> , jajko gotowane (1szt.) <b>JAJ</b> , seler naciowy (30g) <b>SEL</b> , herbata (300ml)	Ryżowa z jarzynami (400g) <b>SEL</b> , gałka w sosie (100g) <b>SEL, JAJ, GLU</b> , makaron gotowany (300g) <b>GLU, JAJ</b> , kapusta pekińska z marchwią i olejem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <b>GLU</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , pomidor (50g)	Sok jabłkowy (300ml)
<b>24.04.2024r.</b> En.-2278 kcal B-116,9g T-78,2g, w tym kw.tł.nasyc.- 22,8g W-384,3g , w tym cukry- 65,9g Bł.pok.-20,3g Sól-4,9g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), galareta drobiowa (150g) <b>SEL</b> , sałata lodowa z marchwią (30g)	Pomidorowa z ryżem (400g) <b>SEL, MLE</b> , gulasz dietetyczny (200g) <b>SEL, GLU</b> , ziemniaki gotowane (300g), sałata masłowa z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) <b>MLE</b>	Bułka maślana z kruszonką (60g) <b>GLU, MLE, JAJ</b>
<b>25.04.2024r.</b> En-2131 kcal B-73,5g T-71,2g, w tym kw.tł.nasyc.-	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), ogonówka	Cukiniowa z ziemniakami (400g) <b>SEL</b> , gałka w sosie (100g) <b>GLU, SEL, JAJ</b> , kasza jęczmienna (180g)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g)	Sok pomidorowy (300ml)

18,4g W-312,4g, w tym cukry-93,1g Bł.pok.-30,3g Sól-7,3g	(80g) <b><u>SEL, SOJ, GLU, GOR, MLE</u></b> , banan (1szt.)	<b><u>GLU</u></b> , marchew duszona (150g) <b><u>GLU</u></b> , kompot wieloowocowy (300ml)	<b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), mortadela (50g) <b><u>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</u></b> , sałatka z ryżu, brokuła, kukurydzy z olejem (150g)	
<b><u>26.04.2024r.</u></b> En-2379 kcal B-86,4g T-80g, w tym kw.tł.nasyc.-16,7g W-336g, w tym cukry-74,9g Bł.pok.-31,7g Sól-5,6g	Makaron na mleku (300g) <b><u>MLE, JAJ, GLU</u></b> , chleb pszenny (50g) <b><u>GLU</u></b> , chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) <b><u>SEL, SEZ, GOR</u></b> , jabłko gotowane (1szt.), herbata (300ml)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) <b><u>SEL</u></b> , klops z ryby w sosie pomidorowym (100g) <b><u>SEL, JAJ, GLU, RYB</u></b> , ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <b><u>GLU</u></b> , chleb pszenny (50g) <b><u>GLU</u></b> , chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (2szt.) <b><u>JAJ</u></b> , pomidor (50g)	Bułka drożdżowa z dżemem (100g) <b><u>GLU, MLE, JAJ</u></b>
<b><u>27.04.2024r.</u></b> En.- 2455kcal, B-104,8g T-83,4g, w tym kw.tł.nasyc.-25,6g W-329,8g, w tym cukry- 80,6g Bł.pok.-23,5g Sól-5,9g	Herbata (300g), chleb pszenny (50g) <b><u>GLU</u></b> , chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), serek homogenizowany (150g) <b><u>MLE</u></b> , miód naturalny (25g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <b><u>SEL</u></b> , pieczeń w sosie (100g) <b><u>GLU, JAJ, SEL</u></b> , ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z olejem (70g) <b><u>GLU</u></b> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b><u>GLU, MLE</u></b> , chleb pszenny (50g) <b><u>GLU</u></b> , chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <b><u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u></b> , pomidor (50g)	Bułka maślana z kruszonką (60g) <b><u>GLU, MLE, JAJ</u></b>
<b><u>28.04.2024r.</u></b> En.- 2325 kcal B-118,1g T-79g, w tym kw.tł.nasyc.-23,2g W-292,3g, w tym cukry-58,8g Bł.pok.-16,9g Sól-7,2g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <b><u>GLU</u></b> , chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), pasta rybna (60g) <b><u>RYB</u></b> , serek twarogowy kremowy (17g) <b><u>MLE</u></b> , sałata masłowa (10g)	Rosół z makaronem (400g) <b><u>SEL, GLU, JAJ</u></b> , potrawka z kurczaka (200g) <b><u>SEL, GLU</u></b> , ryż biały (180g), pomidory z olejem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <b><u>GLU, MLE</u></b> , chleb pszenny (50g) <b><u>GLU</u></b> , chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), szynka drobiowa mielona (110g) <b><u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u></b> , sałata lodowa z marchwią (30g)	Kajzerka (50g) <b><u>GLU</u></b> , serek wiejski (200g) <b><u>MLE</u></b>
<b><u>29.04.2024r.</u></b> En.-2355 kcal B-97,7g T-80,4g, w tym kw.tł.nasyc.-20,2g W-320,4g, w tym cukry- 74,4g Bł.pok.-25,5g Sól-5,3g	Kakao (300ml) <b><u>MLE</u></b> , chleb pszenny (50g) <b><u>GLU</u></b> , chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), twaróg (100g) <b><u>MLE</u></b> , pomarańcza (½ szt.)	Grycikowa (400g) <b><u>SEL, GLU</u></b> , klopsik z indyka w sosie (100g) <b><u>GLU, JAJ, SEL</u></b> , ziemniaki gotowane (300g) <b><u>GLU</u></b> , buraczki duszone (150g) <b><u>GLU</u></b> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <b><u>GLU</u></b> , chleb pszenny (50g) <b><u>GLU</u></b> , chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (20g), sałatka z kaszy jęczmiennej warzywami z olejem (150g) <b><u>GLU, JAJ</u></b>	Kajzerka (50g) <b><u>GLU</u></b> , masło roślinne (10g), napoleońska (40g) <b><u>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</u></b> , sałata masłowa (10g)