

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
20.04.2024r. En-2326 kcal B-102,9g T-75,7g, w tym kw.tł.nasyc-24g W-317,9g, w tym cukry -81g Bł.pok-22,8g Sól-6,5g	Herbata (300ml), chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) SEL , SOJ, GOR, GLU, MLE , serek twarogowy kremowy (17g) MLE , kapusta pekińska z marchwią (30g),	Jarzynowa z ziemniakami (400g) SEL , gulasz z cukinią (200g) GLU, SEL , kasza jęczmienna (180g) GLU , buraczki z kukurydzą (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU MLE , chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) GOR, GLU , SOJ, SEL, MLE , sałata masłowa (10g)	Kajzerka (50g) GLU , serek homogenizowany (150g) MLE
21.04.2024r. En-2092 kcal B-109,8g T-62,1g, w tym kw.tł.nasyc.-16,9g W-283,5g, w tym cukry-73,9g Bł.pok- 25g Sól- 6,2g	Kakao (300ml) MLE , chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) MLE	Krupnik mazurski (400g) SEL, GLU , MLE , kurczak gotowany (150g) GLU , SEL , ziemniaki gotowana (300g), sałata lodowa z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica sopočka (80g) GOR, GLU , SOJ, SEL , pomidor (50g)	Sok pomidorowy (300ml)
22.04.2024r. En- 2327 kcal B-88,8g T-61,7g w tym kw.tł.nasyc.-18,6g W-367,4g, w tym cukry-86,3g Bł pok.- 31,1g Sól-6,1g	Herbata (300ml), chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) GOR , GLU, SOJ, SEL, MLE , sałata masłowa (10g)	Selerowa z ziemniakami (400g) SEL , schab w sosie (100g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g) GLU , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) GLU , chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie cynamonowym (200g) MLE	Kajzerka (50g) GLU , jogurt owocowy (150g) MLE
23.04.2024r. En.2350 kcal B-93,4g T-76,4g, w tym kw.tł.nasyc.-23,2g W-330,6g, w tym cukry-99,7g Bł.pok.-17,7g Sól-6,4g	Płatki owsiane na mleku (300g) GLU, MLE , chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), serek twarogowy kremowy (17g) MLE , polędwica miodowa (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , MLE , seler naciowy (30g) SEL , herbata (300ml)	Ryżowa z jarzynami (400g) SEL , gałka w sosie (100g) SEL, JAJ , GLU , makaron gotowany (180g) GLU , JAJ , kapusta pekińska z marchwią i olejem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) GOR, GLU, SOJ , SEL , pomidor (50g)	Sok jabłkowy (300ml)
24.04.2024r. En.-2208 kcal B-125,2g T-67,4g, w tym kw.tł.nasyc.-19,4g W-283,5g , w tym cukry-65,4g Bł.pok.-20g Sól-4,2g	Herbata (300ml), chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), galareta drobiowa (150g) SEL , sałata lodowa z marchwią (30g)	Pomidorowa z ryżem (400g) SEL, MLE , schab pieczony w sosie (100g) SEL, GLU , ziemniaki gotowane (300g), sałata masłowa z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) MLE	Bułka maślana z kruszonką (60g) GLU, MLE, JAJ

<p>25.04.2024r. En-2262 kcal B-79,7g T-71,7g, w tym kw.tł.nasyc.-18,5g W-339,4g, w tym cukry-92g Bł.pok.-31,3g Sól-7,9g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), ogonówka (80g) SEL, SOJ, GLU, GOR, MLE, banan (1szt.)</p>	<p>Cukiniowa z ziemniakami (400g) SEL, gałka w sosie (100g) GLU, SEL, JAJ, kasza jęczmienna (180g) GLU, marchew duszona (150g) GLU, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), mortadela (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE, sałatka z ryżu, brokuła, kukurydzy z olejem (150g)</p>	<p>Sok pomidorowy (300ml)</p>
<p>26.04.2024r. En-2377 kcal B-89,3g T-72g, w tym kw.tł.nasyc.-14,1g W-351,6g, w tym cukry-89,5g Bł.pok.-33,9g Sól-6,5g</p>	<p>Makaron na mleku (300g) MLE, JAJ, GLU, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) SEL, SEZ, GOR, jabłko gotowane (1szt.), herbata (300ml)</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (400g) SEL, klops z ryby w sosie pomidorowym (100g) SEL, GLU, JAJ, RYB, ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (150g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE, pomidor (50g)</p>	<p>Bułka drożdżowa z dżemem (100g) GLU, MLE, JAJ</p>
<p>27.04.2024r. En.- 2307 kcal, B-106,8g T-71,4g, w tym kw.tł.nasyc.-21,9g W-318,5g, w tym cukry-81,1g Bł.pok.-22,8g Sól-7,2g</p>	<p>Herbata (300g), chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), serek homogenizowany (150g) MLE, miód naturalny (25g)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL, bitka w sosie (100g) GLU, SEL, ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, pomidor (50g)</p>	<p>Bułka maślana z kruszonką (60g) GLU, MLE, JAJ</p>
<p>28.04.2024r. En.- 2327 kcal B-119,6g T-79,8g, w tym kw.tł.nasyc.-23,2g W-291,5g, w tym cukry-57,3g Bł.pok.-16,3g Sól-7,2g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), pasta rybna (60g) RYB, serek kremowy twarogowy (17g) MLE, sałata masłowa (10g)</p>	<p>Rosół z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ, kurczak gotowany z sosem (150g) SEL, GLU, ryż biały (180g), pomidory z olejem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), szynka drobiowa mielona (110g) GOR, GLU, SOJ, SEL, sałata lodowa z marchwią (30g)</p>	<p>Kajzerka (50g) GLU, serek wiejski (200g) MLE</p>
<p>29.04.2024r. En.-2342 kcal B-102,9g T-76,8g, w tym kw.tł.nasyc.-19,3g W-319,7g, w tym cukry-73,9g Bł.pok.-24,8g Sól-5,9g</p>	<p>Kakao (300ml) MLE, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE, pomarańcza (½ szt.)</p>	<p>Grycikowa (400g) SEL, GLU, klopsik z indyka w sosie (100g) GLU, JAJ, SEL, ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (150g) GLU, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), sałatka z kaszy jęczmiennej z warzywami i olejem (150g) GLU, polędwica sopocka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL</p>	<p>Kajzerka (50g) GLU, masło roślinne (10g), napoleońska (40g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE, sałata masłowa (10g)</p>