

DIETA PODSTAWOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
20.04.2024r. En-2489 kcal B-101,4g T-92,8g, w tym kw.tł.nasyc-30,2g W-322,6g, w tm cukry -84,1g Bł.pok-25,7g Sól-6,9g	Herbata (300ml) , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), pasztet drobiowy (50g), GLU, SOJ, MLE , serek topiony (50g) MLE , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE , gulasz z cukinią i pieczarką (200g) SEL, GLU , kasza jęczmienna (180g) GLU , buraczki z kukurydzą (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (100g), GLU, GLU, SOJ, SEL, MLE , rzodkiewka ze szczypiorkiem (30g)	Kajzerka (50g) GLU , serek homogenizowany (200g) MLE
21.04.2024r. En-2525 kcal B-107,8g T-98,1g, w tym kw.tł.nasyc.-31g W-317,2g, w tym cukry-74,8g Bł.pok- 36,6g Sól-7,2g	Kakao (300ml) MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z papryką (140g) MLE	Krupnik mazurski (400g) SEL, GLU, MLE , bigos (250g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), parówka na gorąco (100g) GOR, GLU, SEL, SOJ , musztarda (15g) GOR	Sok pomidorowy (300ml)
22.04.2024r. En- 2418 kcal B-81,7g T-69,9g, w tym kw.tł.nasyc.-24,7g W-377,5g, w tym cukry-84,7g Bł pok.- 29,6g Sól- 5,8g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , sałata masłowa (10g)	Żurek z ziemniakami (400ml) GLU, SEL, MLE , karkówka pieczona w sosie (100g) GLU, SEL ziemniaki gotowane (300g), surówka z marchwi i chrzanu z majonezem (150g) JAJ, GOR , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie cynamonowym (200g) MLE	Kajzerka (50g) GLU , jogurt owocowy (150g) MLE
23.04.2024r. En. 2551 kcal B-91,1g T-87g, w tym kw.tł.nasyc.-27,6g W-361,5g, w tym cukry-99,1g Bł.pok.-24,1g Sól-6,3g	Płatki owsiane na mleku (300g), GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), serek twarogowy kremowy (17g) MLE , jajko gotowane (1szt.) JAJ , ćwikła z chrzanem (40g), herbata (300ml)	Chłopska z zacierką (400g) SEL, MLE, GLU , zraz mielony w sosie (100g) GLU, JAJ, SEL , makaron gotowany (180g) GLU, JAJ , surówka z kapusty białej z papryką (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), kiełbasa poeczona (100g) GOR, GLU, SEL, SOJ , musztarda (15g) GOR	Sok jabłkowy (300ml)
24.04.2024r. En.-2171 kcal B-96,7g T-75,4g, w tym kw.tł.nasyc.-23,4g W-285,5g , w tym cukry-66,3g Bł.pok.-21,1g Sól-4g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), gołonka wędzona (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałata lodowa z marchwią (30g)	Pomidorowa z ryżem (400g) SEL, MLE , kotlet schabowy (100g) GLU, JAJ , ziemniaki gotowane (300g), sałata masłowa ze śmietaną (150g) MLE , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z rzodkiewką (130g) MLE	Bułka maślana z kruszonką (60g) GLU, MLE, JAJ

<p>25.04.2024r. En-2333 kcal B-83g T-81,7g, w tym kw.tł.nasyc.-21,3g W-331,2g, w tym cukry-92,6g Bł.pok-32,6g Sól-9,3g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), ogonówka (80g) GLU, GOR, SEL, SOJ, MLE, banan (1szt.)</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE, befsztyk wołowy z cebulką (100g) GLU, JAJ, kasza gryczana (180g), surówka z selera z marchwią ze śmietaną (150g) SEL, MLE, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), mortadela (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE, sałatka z ryżu, kukurydzy i brokoła z majonezem (150g) GOR, JAJ</p>	<p>Sok pomidorowy (300ml)</p>
<p>26.04.2024r. En-2593 kcal B-98,1g T-86,2g, w tym kw.tł.nasyc.-18,5g W-369,9g, w tym cukry-81,8g Bł.pok.-33,7g Sól-5,7g</p>	<p>Makaron na mleku (300g) GLU, JAJ, MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) GOR, SEL, SEZ, sałatka z ogórka świeżego (40g), herbata (300ml)</p>	<p>Grochowa z ziemniakami (400ml) SEL, GLU, ryba pieczona (100g) RYB, GLU, ziemniaki gotowane (300g), surówka z pora, jabłka, kukurydzy z majonezem (150g) JAJ, GOR, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), jajecznicza ze szczypiorkiem (100g) JAJ, GLU, MLE</p>	<p>Bułka drożdżowa z dżemem (100g) GLU, MLE, JAJ</p>
<p>27.04.2024r. En.- 2592 kcal, B-116,3g T-77,6g, w tym kw.tł.nasyc.-24,4g W-374,2g, w tym cukry- 86g Bł.pok.-36,1g Sól-6,9g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), serek homogenizowany (150g) MLE, miód naturalny (25g)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL, MLE, fasolka po bretońsku (200g) GLU, SEL, chleb baltonowski (100g) GLU, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), krakowska parzona (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL, pomidor (50g)</p>	<p>Bułka maślana z kruszonką (60g) GLU, MLE, JAJ</p>
<p>28.04.2024r. En.- 2315 kcal B-84,3 g T-83g, w tym kw.tł.nasyc.-25,4g W-319,1g, w tym cukry-61g Bł.pok.-30,3g Sól-9,1g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), pasta rybna (60g) RYB, serek twarogowy kremowy (17g) MLE, rzodkiewka ze szczypiorkiem (30g)</p>	<p>Rosół z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ, kurczak pieczony (150g), ryż biały (180g), surówka z kapusty czerwonej z olejem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), szynka mielona drobiowa (50g) GLU, MLE, SEL, SOJ, sałata lodowa z marchwią (30g)</p>	<p>Kajzerka (50g) GLU, serek wiejski (200g) MLE</p>
<p>29.04.2024r. En.-2471 kcal B-97,4g T-92,2g, w tym kw.tł.nasyc.-27,3g W-324,4g, w tym cukry-74,5g Bł.pok.-30g Sól-6,7g</p>	<p>Kakao (300ml) MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), ser żółty (80g) MLE, pomarańcza (½ szt.)</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami (400g) SEL, 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 baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), sałatka z kaszy jęczmiennej z warzywami i olejem (150g) GLU, jajko gotowane (1szt.) JAJ</p>	<p>Kajzerka (50g) GLU, masło roślinne (10g), napoleońska (40g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE, sałata masłowa (10g)</p>