

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
(jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIEC ZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
20.04.2024r. En-2274 kcal B-95,6g T-71,7g, w tym kw.tł.nasyc-21,9g W-322,6g, w tym cukry -41g Bł.pok-29,9g Sól-7g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) SEL, SOJ, GOR, GLU, MLE , serek twarogowy kremowy (17g) MLE , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Kisiel (200g)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) SEL , gulasz z cukinią (200g) GLU, SEL , kasza jęczmienna (180g) GLU , buraczki z kukurydzą (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , rzodkiewka ze szczypiorkiem (30g)	Chleb żytni (50g) GLU , serek wiejski (200g) MLE
21.04.2024r. En-2143 kcal B-108,7g T-65,5g, w tym kw.tł.nasyc.-18,8g W-291,3g, w tym cukry-58,1g Bł.pok-28,6g Sól-6,5g	Kakao b/c (300ml) MLE , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z papryką (140g) MLE	Biszkopty b/c (20g) MLE, JAJ, GLU	Krupnik mazurski (400g) SEL, GLU, MLE , kurczak gotowany (150g) GLU, SEL , ziemniaki gotowana (300g), sałata lodowa z olejem (80g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , pomidor(50g)	Sok pomidorowy (300ml)
22.04.2024r. En- 2370 kcal B-85,4g T-58,8g w tym kw.tł.nasyc.-17,1g W-392,1g, w tym cukry-60,3g Bł pok.- 39g Sól-6,5g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , salata masłowa (10g)	Budyń b/c (200g) MLE, GLU	Selerowa z ziemniakami (400g) SEL , schab w sosie (100g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), surówka z marchwi i chrzanu z olejem (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Sok marchwiowy (300ml)	Kawa inka b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie cytrynowym (200g) MLE	Chleb żytni (50g) GLU , jogurt naturalny (150g) MLE
23.04.2024r. En.2205 kcal B-90,6g T-75,3g, w tym kw.tł.nasyc.-22,3g W-303,7g, w tym cukry-34,2g Bł.pok.-27,2g Sól-7,9g	Płatki owsiane na rosole (300g) GLU, SEL , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), serek twarogowy kremowy (17g) MLE , jajko gotowane (1szt.) JAJ , ćwikła z chrzanem (40g), herbata b/c (300ml)	Biszkopty b/c (20g) MLE, JAJ, GLU	Ryżowa z jarzynami (400g) SEL , gałka w sosie (100g) SEL, JAJ, GLU , makaron gotowany (180g) GLU, JAJ , surówka z kapusty białej z papryką (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , pomidor (50g)	Sok pomidorowy (300ml)

24.04.2024r. En.-2189kcal B-119,8g T-65,7g, w tym kw.tł.nasyc.-18,7g W-291,1g, w tym cukry-38,5g Bł.pok.-27,4g Sól-4,5g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), galareta drobiowa (150g) SEL , sałata lodowa z marchwią (30g)	Kisiel (200ml)	Pomidorowa z ryżem (400g) SEL , MLE , schab pieczony w sosie (100g) SEL , GLU , ziemniaki gotowane (300g), sałata masłowa z olejem (80g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Wafle ryżowe (20g)	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z rzodkiewką (130g) MLE	Grahamka (70g) GLU , jogurt naturalny (150g) MLE
25.04.2024r. En-2281 kcal B-88,2g T-73,4g, w tym kw.tł.nasyc.-19,2g W-332,3g, w tym cukry-61,6g Bł.pok-36g Sól-8,3g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (50g) GLU , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) SEL , SOJ , GLU , GOR , MLE , pomarańcza (1szt.)	Budyń b/c (200g) MLE , GLU	Cukiniowa z ziemniakami (400g) SEL , gałka w sosie (100g) GLU , SEL , JAJ , kasza gryczana (180g), surówka z selera, marchwi z olejem (150g) SEL , kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa inka b/c (300ml) GLU , chleb żytni (50g) GLU , masło roślinne (20g), mortadela (50g) GOR , GLU , SOJ , SEL , MLE , sałatka z ryżu, kukurydzy, brokuła z olejem (150g)	Sok pomidorowy (300ml)
26.04.2024r. En-2336 kcal B-82,9g T-79,4g, w tym kw.tł.nasyc.-14,4g W-343,9g, w tym cukry-58,7g Bł.pok.-41g Sól-6,3g	Makaron na rosole (300g) SEL , JAJ , GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) SEL , SEZ , GOR , sałatka z ogórka świeżego (40g), herbata b/c (300ml)	Kisiel z pomarańczą (300ml)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) SEL , klops z ryby w sosie pomidorowym (100g) SEL , JAJ , GLU , RYB , ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (150g), kompot wieloowocowy b/c	Jabłko (1szt.)	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (2 szt.) JAJ , pomidor (50g)	Grahamka (70g) GLU , jogurt naturalny (150g) MLE
27.04.2024r. En.- 2246 kcal, B-104,7g T-67,4g, w tym kw.tł.nasyc.-19,4g W-318,8g, w tym cukry-50,5g Bł.pok.-37g Sól-7,5g	Herbata b/c (300g) MLE , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), serek wiejski (150g) MLE , jabłko (1szt.)	Jabłko (1szt)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL , bitka w sosie (100g) GLU , SEL , ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Biszkopty b/c (20g) GLU , MLE , JAJ	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) GOR , GLU , SOJ , SEL , pomidor (50g)	Grahamka (70g) GLU , jogurt naturalny (150g) MLE
28.04.2024r. En.- 2341 kcal B-121,6g T-77,9g, w tym kw.tł.nasyc.-23,1g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (50g) GLU , masło roślinne (20g), pasta rybna (60g) RYB , serek kremowy twarogowy (17g)	Budyń b/c (200g) MLE , GLU	Rosół z makaronem (400g) SEL , GLU , JAJ , kurczak gotowany (150g) SEL , GLU , ryż biały (180g), surówka z kapusty czerwonej z olejem	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa inka b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka drobiowa mielona (110g)	Chleb żytni (50g) GLU , serek wiejski (200g) MLE

W-298,2g, w tym cukry-46,8g Bł.pok.-32,7g Sól-7,6g	<u>MLE</u> , rzodkiewka ze szczypiorkiem (30g)		(150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)		<u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , sałata lodowa z marchwią (30g)	
29.04.2024r. En.-2432 kcal B-95,1g T-82,2g, w tym kw.tł.nasyc.-21,7g W-341,9g, w tym cukry-57,2g Bł.pok.-32,6 Sól-5,8g	Kakao b/c (300ml) <u>MLE</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg (100g) <u>MLE</u> , pomarańcza (½ szt.)	Sok marchwiowy (300ml)	Grycikowa (400g) <u>SEL, GLU</u> , klopsik z indyka (100g) <u>GLU, JAJ, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g) <u>GLU</u> , buraczki duszone (150g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), sałatka z kaszy jęczmiennej warzywami z olejem (150g) <u>GLU</u> , jajko gotowane (1szt.) <u>JAJ</u>	Chleb żytni (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (10g), napoleońska (40g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</u> , sałata masłowa (10g)