

DIETA ŁATWOSTRAWNA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
<b>30.05.2024r.</b> En-2291 kcal B-114,3g T-81,7g, w tym kw.tł.nasyc-31,8g W-281,5g, w tm cukry -97,5g Bł.pok-22,3g Sól-6,7g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , sałata lodowa z marchwią (30g)	Pomidorowa z ryżem (400g) <u>SEL MLE</u> , gulasz dietetyczny (200g) <u>GLU, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , kapusta pekińska z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <u>SOJ, SEL, GOR, GLU</u> , pomidor (50g)	Kajzerka (50g) <u>GLU</u> , serek wiejski (200g) <u>MLE</u>
<b>31.05.2024r.</b> En-2513 kcal B-99,6g T-77,5g, w tym kw.tł.nasyc.-21,1g W-357,5g, w tym cukry-75,7g Bł.pok- 28,4g Sól-5,1g	Płatki owsiane na mleku (300ml) <u>MLE, GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko got. (1szt.) <u>JAJ</u> , jabłko got. (1szt.), herbata(300ml.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , makaron z twarogiem w sosie truskawkowym (400g) <u>GLU, MLE, JAJ</u> , banan (1szt.), kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), paprykarz z rybą pieczoną (80g) <u>RYB MLE</u> , pomidor (50g).	Kajzerka (50g) <u>GLU</u> masło roślinne(10g) napoleońska (40g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa(10g)
<b>1.06.2024r.</b> En- 2351 kcal B-96,8g T-78,1g, w tym kw.tł.nasyc.-21,7g W-324,4g, w tym cukry-75,7g Bł pok.- 22,7g Sól-6,9g	Herbata (300ml.), chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (75g) <u>GLU, SOJ, SEL, GOR</u> , serek twarogowy (17g) <u>MLE</u> kapusta pekińska z marchwią (30g)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , gulasz z cukinią (150g) <u>GLU, SEL</u> , makaron (180g) <u>GLU, JAJ</u> , buraczki z kukurydzą (150g) , kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , pomidor (50g)	Kajzerka(50g) <u>GLU</u> , jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
<b>2.06.2024r.</b> En.-2319 kcal B-87,4g T-73,5g, w tym kw.tł.nasyc.-19,4g W-337,1g, w tym cukry-100,9g Bł.pok.-24,3g Sól-5,6g	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) <u>MLE</u>	Rosół z makaronem (400g) <u>SEL, GLU, JAJ</u> , pieczeń z indyka w sosie (200g) <u>GLU, JAJ, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <u>GOR, GLU, SEL, SOJ</u> , seler naciowy z marchwią (30g) <u>SEL</u>	Sok marchwiowy (300ml)
<b>3.06.2024r.</b> En.-2176 kcal B-99,9g T-62,6g, w tym kw.tł.nasyc.-21,7g W-316,7g , w tym cukry-98,9g Bł.pok.-27,7g Sól-5,2g	Herbata (300ml) , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), galareta drobiowa (250g), sałata lodowa z marchwią (30g)	Cukiniowa z ziemniakami(400g) <u>GLU, JAJ, SEL</u> , gałka got. w sosie (100g) <u>RYB, GLU, SEL, JAJ</u> , makaron (180g) <u>GLU, JAJ</u> , marchewka duszona (150g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska(50g) <u>SOJ, GLU, GOR, SEL</u> , sałatka z kaszy jęczmiennej z warzywami (150g) <u>GLU</u>	Kajzerka(50g) <u>GLU</u> serek wiejski(200g) <u>MLE</u>

<b>4.06.2024r.</b> En-2315 kcal B-78,1g T-91,8g, w tym kw.tł.nasyc.-22g W-298,2g, w tym cukry-68,4g Bł.pok.-26,8g Sól-6,2g	Makaron na mleku (300ml) <u><b>MLE, JAJ,</b></u> <u><b>GLU,</b></u> chleb pszenny (50g) <u><b>GLU,</b></u> chleb baltonowski (50g) <u><b>GLU,</b></u> masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (115g) <u><b>GOR, SOJ, SEZ,</b></u> sałata masłowa(10g), herbata (300ml)	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u><b>SEL,</b></u> gulasz diet. (150g) <u><b>GLU, SEL,</b></u> kasza jęczmienna (180) <u><b>GLU,</b></u> kapusta pekińska z pomidorem (150g), kompot wielowocowy (300ml).	Kawa inka (300ml) <u><b>GLU,</b></u> chleb pszenny (50g) <u><b>GLU,</b></u> chleb baltonowski (50g) <u><b>GLU,</b></u> masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u><b>SEL</b></u> <u><b>SOJ, GOR, GLU,</b></u> <u><b>MLE,</b></u> sałata lodowa z marchwią (30g)	Bułka maślana z kruszonką(60g) <u><b>GLU,</b></u> <u><b>JAJ, MLE</b></u>
<b>5.06.2024r.</b> En-2360 kcal B-90,5g T-75g, w tym kw.tł.nasyc.- 20,6g W-329,8g, w tym cukry-72,4g Bł.pok.-24,8g Sól- 3,7g	Kakao (300ml) <u><b>MLE,</b></u> chleb pszenny (50g) <u><b>GLU,</b></u> chleb baltonowski (50g) <u><b>GLU,</b></u> masło roślinne (20g), twaróg (100g) <u><b>MLE,</b></u> banan (1szt.)	Ryżowa z jarzynami (400g) <u><b>SEL,</b></u> klopsik z indyka w sosie (200g) <u><b>GLU, SEL, JAJ ,</b></u> ziemniaki gotowane (300g), sałata msłowa z olejem (60g), kompot wielowocowy (300ml).	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u><b>GLU, MLE,</b></u> chleb pszenny (50g) <u><b>GLU,</b></u> chleb baltonowski (50g) <u><b>GLU,</b></u> masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) <u><b>GOR</b></u> <u><b>GLU, SEL, SOJ,</b></u> <u><b>MLE,</b></u> sałatka brokułowa (130g)	Bułka drożdżowa z dżemem(60g) <u><b>GLU,</b></u> <u><b>JAJ, MLE</b></u>
<b>6.06.2024r.</b> En.- 2328 kcal, B-92,2g T-79,9g, w tym kw.tł.nasyc.- 20,2g W-324,9g, w tym cukry- 73,8g Bł.pok.-27,9g Sól-7,2g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <u><b>GLU,</b></u> chleb baltonowski (50g) <u><b>GLU,</b></u> masło roślinne (20g), firmowa ekstra (90g) <u><b>GLU, GOR, SOJ,</b></u> <u><b>SEL,</b></u> sałata lodowa z marchwią (30g)	Rosół z makaronem (400ml) <u><b>SEL, GLU,</b></u> <u><b>JAJ,</b></u> potrawka drobiowa (150g) <u><b>GLU,</b></u> <u><b>SEL,</b></u> ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (150g), kompot wielowocowy (300ml).	Kawa zbożowa (300ml) <u><b>GLU,</b></u> chleb pszenny (50g) <u><b>GLU,</b></u> chleb baltonowski (50g) <u><b>GLU,</b></u> masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie cynamonowym (200g) <u><b>MLE</b></u>	Sok pomidorowy(300ml)
<b>7.06.2024r.</b> En.- 2368 kcal B-106,1g T-70,7g, w tym kw.tł.nasyc.- 21,8g W-337,8g, w tym cukry-92,4g Bł.pok.-26,9g Sól-4,7g	Płatki owsiane na mleku (300ml) <u><b>MLE, GLU,</b></u> chleb pszenny (50g) <u><b>GLU,</b></u> chleb baltonowski (50g) <u><b>GLU,</b></u> masło roślinne (20g), serek homogenizowany (135g) <u><b>MLE,</b></u> dżem (25g), herbata (300ml)	Selerowa z ziemniakami (400g) <u><b>SEL,</b></u> klops z ryby w sosie koperkowym(100g). <u><b>GLU, SEL, JAJ, RYB,</b></u> ziemniaki gotowane (300g), pomidory z olejem (150g), kompot wielowocowy (300ml).	Kawa inka (300ml). <u><b>GLU,</b></u> chleb pszenny (50g) <u><b>GLU,</b></u> chleb baltonowski (50g) <u><b>GLU,</b></u> masło roślinne (20g), jajka got.(2szt.) <u><b>JAJ ,</b></u> pomidor (50g)	Bułka maślana z kruszonką(60g) <u><b>GLU,</b></u> <u><b>JAJ, MLE</b></u>
<b>8.06.2024r.</b> En.-2281 kcal B-95,9g T-72,2g, w tym kw.tł.nasyc.- 22,2g W-322,4g, w tym cukry- 79,7g Bł.pok.-26,4g Sól-8,2g	Herbata (300ml),chleb pszenny (50g) <u><b>GLU,</b></u> chleb baltonowski (50g) <u><b>GLU,</b></u> masło roślinne (20g), mielonka drobiowa(120g) <u><b>GOR,</b></u> <u><b>SOJ, SEL, GLU,</b></u> kapusta pekińska z marchwią (30g)	Krupnik mazurski z ziemniakami (400g) <u><b>SEL, GLU, MLE,</b></u> pieczeń z kurczaka w sosie (200g) <u><b>SEL,JAJ,GLU,</b></u> ziemniaki (300g) seler naciowy z marchwią (150g) <u><b>SEL,</b></u> kompot wielowocowy (300ml).	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u><b>GLU, MLE,</b></u> chleb pszenny (50g) <u><b>GLU,</b></u> chleb baltonowski (50g) <u><b>GLU,</b></u> masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <u><b>GOR, GLU, SOJ,</b></u> <u><b>SEL, MLE,</b></u> pomidor (50g)	Kajzerka (50g) <u><b>GLU,</b></u> jogurt owocowy <u><b>MLE,</b></u>