

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

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
30.05.2024r. En-2295 kcal B-121,7g T-76,6g, w tym kw.tł.nasyc-19,4g W-320,2g, w tym cukry - 35,8g Bł.pok-35,2g Sól-7,4g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>MLE</u> , sałata lodowa z marchwią (30g)	Budyń b/c (200g) <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>	Pomidorowa z ryżem (400g) <u>SEL</u> , <u>MLE</u> , schab pieczony w sosie (100g) <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , kapusta pekińska z olejem (80g), kompot wieloowocowy b/c (300ml).	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , sałatka z ogórka. (40g).	Chleb żytni (50g), serek wiejski (200g) <u>GLU</u> , <u>MLE</u>
31.05.2024r. En-2395 kcal B-100g T-69,4g, w tym kw.tł.nasyc.-16,8g W-379,3g, w tym cukry- 69,8g Bł.pok- 40,3g Sól-6,7g	Płatki owsiane na rosole (400ml) chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko got. (1szt.) <u>JAJ</u> , jabłko (1szt.), herbata (300ml.)	Gruszka	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , <u>MLE</u> , makaron z twarogiem w sosie truskawkowym (400g) <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>JAJ</u> , pomarańcza (1szt.), kompot wieloowocowy b/c (300ml).	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), paprykarz z rybą pieczoną (80g) <u>MLE</u> , <u>RYB</u> , pomidor (50g)	Chleb żytni (70g) <u>GLU</u> , masło roślinne (10g) krakowska parzona (40g) <u>GOR</u> , <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , sałata masłowa (10g)
1.06.2024r. En- 2303 kcal B-99,7g T-73,5g, w tym kw.tł.nasyc.-20,8g W-356,7g, w tym cukry- 60,5g Bł pok.- 37,1g Sól-6,8g	Herbata b/c (300ml) <u>MLE</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), serek twarogowy (17g) <u>MLE</u> , pasztet drobiowy (75g) <u>MLE</u> , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Kisiel z jabłkiem b/c (300ml)	Selerowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , gulasz z cukinią (150g) <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , makaron (180g) <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , buraczki z kukurydzą (150g) , kompot wieloowocowy b/c (300ml).	Biszkopty b/c (20g) <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>JAJ</u>	Kawa inka b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), poledwica miodowa (80g) <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>MLE</u> , sałata masłowa (10g)	Chleb żytni (70g) <u>GLU</u> , jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
2.06.2024r. En.-2158 kcal B-107g T-55,4g, w tym kw.tł.nasyc.-16,8g W-316,2g, w tym cukry- 29,7g Bł.pok.-39,5g Sól-5,6g	Kakao b/c (300ml) <u>MLE</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), <u>SEL</u> , twaróg z papryką (110g) <u>MLE</u>	Jabłko (1szt.)	Rosół z makaronem (400g) <u>SEL</u> , kurczak gotowany w sosie (200g) <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), pomidory z olejem (150g), kompot	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), poledwica sopocka (80g) <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , seler naciowy z marchwią (30g) <u>SEL</u>	Sok marchwiowy (300ml)

			wielowocowy b/c (300ml).			
3.06.2024r. En.-2459 kcal B-128,5g T-77,2g, w tym kw.tł.nasyc.- 16,8g W-331g , w tym cukry- 52,2g Bł.pok.-30,5g Sól-5,6g	Herbata b/c(300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), galareta drobiowa (150g.), sałata lodowa z marchwią (30g)	Truskawki (200g)	Cukiniowa z ziemniakami (400g) <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , gałka got. w sosie (100g) - <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> , makaron (180g) <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , marchewka duszona(150g) <u>GLU</u> , kompot wielowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (50g) <u>SOJ</u> , <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SEL</u> , sałatka z kaszy jeczmienniej z warzywami (150g) <u>GLU</u>	Chleb żytni(70g) <u>GLU</u> serek wiejski(200g) <u>MLE</u>
4.06.2024r. En-2345 kcal B-93,3g T-74,9g, w tym kw.tł.nasyc.- 20,5g W-321,6g, w tym cukry- 37,3g Bł.pok.-29,2g Sól-4,2g	Makaron na rosole (300ml) <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny(115g) <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEZ</u> , sałatka z ogórka świeżego(40g) herbata b/c	Truskawki (200g)	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , schab w sosie (150g) <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , kasza gryczana(180),k apusta pekińska z pomidorem (150g), kompot wielowocowy b/c (300ml).	<u>Wafle ryżowe</u> <u>b/c (20g)</u>	Kawa inka b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), połudwica miodowa z indyka(80g), sałata lodowa(20g)	Grahamka(60g) , jogurt naturalny(150g) <u>GLU</u> , <u>MLE</u>
5.06.2024r. En-2348 kcal B-94,5,1g T-79,3g, w tym kw.tł.nasyc.- 21,2g W-323,8g, w tym cukry- 47,5g Bł.pok.-34,8g Sól-6,4g	Kakao b/c (300ml) <u>MLE</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg b/c (100g) <u>MLE</u> , pomarańcza(1szt.)	Sok marchwiow y (300ml)	Ryżowa z jarzynami (400g) <u>SEL</u> , klopsik z indyka w sosie (200g) <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g) , sałata mśłowa z olejem (60g), kompot wielowocowy b/c (300ml).	Jabłko(1szt.)	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) <u>GOR</u> , <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , sałatka brokułowa (150g)	Grahamka(60g) <u>GLU</u> , jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
6.06.2024r. En.- 2408 kcal, B-110,83 T-73,8g, w tym kw.tł.nasyc.- 21,9g W-342,2g, w tym cukry- 48,3g Bł.pok.-37,4g Sól-5,8g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), firmowa ekstra (90g) <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , sałatka z papryki (40g)	Kisiel z pomarańczą b/c (300ml)	Rosół z makaronem (400ml) <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , kurczak gotowany w sosie (150g) - <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (150g), kompot wielowocowy b/c (300ml).	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem z sosem cynamonowym b/c (200g) <u>MLE</u>	Sok pomidorowy (300ml)

7.06.2024r. En.- 2301 kcal B-109g T-59,7g, w tym kw.tł.nasyc.- 16,24 W-334,9g, w tym cukry- 51,3g Bł.pok.-29,6g Sól-7,6g	Płatki owsiane na rosole (300ml) <u>GLU, SEL</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), serek wiejski(200g) <u>MLE</u> , jabłko (1szt.), herbata b/c (300ml)	Pomarańcza (1szt.)	Selerowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , klops z ryby w sosie koperkowym (100g) <u>GLU, SEL, JAJ, RYB</u> , ziemniaki gotowane (300g), pomidory z olejem (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml).	Sok pomidorowy (300ml).	Kawa inka b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajka gotowane (2szt.) <u>JAJ</u> , pomidor (50g)	Grahamka (60g) <u>GLU</u> , jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
8.06.2024r. En.-2384 kcal B-101,5g T-79,5g, w tym kw.tł.nasyc.- 21,3g W-331,4g, w tym cukry- 54g Bł.pok.-38,6g Sól-7,6g	Herbata b/c (300ml) , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , rzodkiewka (40g)	Budyń b/c (300ml) <u>GLU, MLE</u>	Krupnik mazurski z ziemniakami (400g) <u>SEL, GLU, MLE</u> , filet z kurczaka w sosie (200g) <u>SEL, GLU</u> , ziemniaki (300g) seler naciowy z marchwią (150g) <u>SEL</u> , kompot wieloowocow b/c (300ml).	Biszkopty b/c (20g.) <u>GLU, MLE, JAJ</u>	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , pomidor (50g)	Chleb żytni (70g) <u>GLU</u> , jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u> ,