

DIETA PODSTAWOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
30.05.2024r. En-2457 kcal B-120,7g T-95,3g, w tym kw.tł.nasyc-28,2g W-288,2g, w tm cukry -54,6g Bł.pok-24,7g Sól-7g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), palcówka (90g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałata lodowa z marchwią (30g)	Pomidorowa z ryżem (400g) <u>SEL, MLE</u> , karkówka pieczona w sosie (100g) <u>GLU, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , surówka z kapusty młodej z koperkiem z olejem (150g), kompot (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <u>SOJ, GLU, GOR, SEL</u> , pomidor (50g)	Kajzerka (50g) <u>GLU</u> , serek wiejski (200g) <u>MLE</u>
31.05.2024r. En-2433 kcal B-98,4g T-76,8g, w tym kw.tł.nasyc.-24,8g W-348,70g, w tym cukry-72,7g Bł.pok-26g Sól-5,1g	Płatki owsiane na mleku (300ml) <u>MLE, GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko got.(1szt.) <u>JAJ</u> , rzodkiewka ze szczypiorem(40g), herbata(300ml)	Barszcz ukraiński z ziemniakami (400ml) <u>SEL, MLE</u> , makaron z twarogiem w sosie truskawkowym (400g), banan (1szt.) <u>GLU, JAJ, MLE</u> kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), paprykarz z rybą pieczoną(100g) <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)
1.06.2024r. En-2466 kcal B-86,1g T-89,5g, w tym kw.tł.nasyc.-26,7g W-339g, w tym cukry-75,5g Bł.pok.-24,4g Sól-6,3g	Herbata (300ml) , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) <u>JAJ</u> , pasztet drobiowy (50g) <u>GLU, SOJ, MLE</u> , serek twarogowy(20g) <u>MLE</u> , kapusta pekińska z marchwią (30g),	Jarzynowa z ziemniakami (400ml) <u>SEL, MLE</u> , gulasz z cukinią i papryką (200g) <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 baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), poledwioca miodowa(80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</u> , pomidor (50)	Kajzerka (50g) <u>GLU</u> , jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
2.06.2024r. En.-2211 kcal B-79,8g T-84,5g, w tym kw.tł.nasyc.-23,3g W-295,1g, w tym cukry-99,4g Bł.pok.-29,1g Sól-5,8g	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z papryką(150g) <u>MLE</u>	Pieczarkowa z makaronem (400g) <u>SEL, GLU, JAJ, MLE</u> , bigos (250g) <u>GLU, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), parówka na gorąco (100g) <u>GOR, GLU, SEL, SOJ, MLE</u> , musztarda (15g) <u>GOR</u>	Sok marchwiowy (300ml)
3.06.2024r. En.-2518 kcal B-106,4g T-90g, w tym kw.tł.nasyc.-25,7g W-331g , w tym cukry-65,5g Bł.pok.-29,2g Sól-5,5g	Herbata (300 chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), golonka wędzona w przyprawach (80g) <u>GOR, GLU, SEL</u> , sałata lodowa z marchwią(30g)	Szczawiowa z ziemniakami (400g) <u>MLE, SEL</u> , kotlet mielony (100g) <u>GLU, JAJ</u> , makaron (180g) <u>GLU, JAJ</u> , surówka z marchwi i jabłka ze śmietaną(150g) <u>MLE</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska(50g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , sałatka z kaszy jęczmiennej z warzywami (150g) <u>GLU</u>	Kajzerka (50g) <u>GLU</u> serek wiejski (200g) <u>MLE</u>
4.06.2024r. En-2467 kcal B-95,4g T-89,9, w tym	Makaron na mleku (300ml) <u>MLE, JAJ, GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , schab pieczony w sosie	Kawa inka (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne	Bułka maślana z kruszonką(60g) <u>GLU, JAJ, MLE</u>

kw.tł.nasyc.-22g W-325,6g, w tym cukry-65,7g Bł.pok.-28,3g Sól-8g	roślinne (20g), paprykarz warzywny (115g) <u>GOR, SOJ, SEZ</u> , sałatka z ogórka świeżego(40g) herbata(300ml)	(150g) <u>GLU, SEL</u> , kasza gryczana (180g) surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem (150g), kompot wieloowocowy (300ml).	(20g), kielbasa pieczona (100g). <u>GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , musztarda (15g) <u>GOR</u>	
<u>5.06.2024r.</u> En-2527 kcal B-96g T-93,3, w tym kw.tł.nasyc.-30g W-336,7g, w tym cukry-88,5g Bł.pok.-27,1g Sól-4,9g	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ser żółty(80g) <u>MLE</u> , banan (1szt.)	Chłopska z zacierką (400g) <u>SEL, GLU, MLE</u> , befsztyk wołowy z cebulą (130g) <u>GLU, JAJ</u> , ziemniaki (300g) <u>GLU</u> , sałata ze szczypiorem ze śmietaną (90g) <u>MLE</u> , kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko got. (60g) <u>JAJ</u> , sałatka brokułowa z majonezem (130g) <u>GOR, JAJ</u>	Bułka drożdżowa z dżemem (60g) <u>GLU, JAJ, MLE</u>
<u>6.06.2024r.</u> En.- 2232 kcal, B-86,6g T-74,3g, w tym kw.tł.nasyc.-25,3g W-315,3g, w tym cukry-77,9g Bł.pok.-25g Sól-7,2g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), firmowa ekstra (90g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałatka z papryki (40g)	Rosół z makaronem (400ml) <u>SEL, GLU, JAJ</u> , kurczak pieczony (150g), ziemniaki gotowane (300g), mizeria (150g) <u>MLE</u> , kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie cynamonowym (200g) <u>MLE</u>	Sok pomidorowy (300ml)
<u>7.06.2024r.</u> En.- 2628 kcal B-113,4g T-88,3g, w tym kw.tł.nasyc.-21,6g W-358,8g, w tym cukry-94,4g Bł.pok.-31,7g Sól-4,5g	Płatki owsiane na mleku (300ml) <u>MLE, GLU</u> chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), serek homogenizowany (135g) <u>MLE</u> , dżem truskawkowy (25g), herbata (300ml)	Grochowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, GLU</u> , ryba smażona(130g) <u>GLU, RYB</u> , ziemniaki gotowane (300g), surówka z pora z jabłkiem z majonezem (150g) <u>GOR, JAJ</u> , kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa inka (300ml). <u>GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajecznica ze szczypiorem(130g) <u>GLU, MLE, JAJ</u>	Bułka maślana z kruszonką(60g) <u>GLU, MLE, JAJ</u>
<u>8.06.2024r.</u> En.-2452 kcal B-99,5g T-68,1g, w tym kw.tł.nasyc.-18,3g W-377,5g, w tym cukry-64,6g Bł.pok.-36,7g Sól-9,2g	Herbata (300ml) , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , rzodkiewka (40g)	Krupnik mazurski z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE, GLU</u> , fasolka po bretońsku (300g) <u>GLU, SEL</u> , chleb baltonowski(100g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , pomidor(50g)	Kajzerka (50g) <u>GLU</u> , jogurt owocowy(150g) <u>MLE</u>