

DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
30.05.2024r. En-2303 kcal B-123,7g T-78,9g, w tym kw.tł.nasyc- 22,5g W-280,4g, w tm cukry -97,5g Bł.pok-21,3g Sól-6,8g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ,</u> <u>SEL, MLE</u> , sałata lodowa z marchwią (30g)	Pomidorowa z ryżem (400g) <u>SEL MLE</u> , schab pieczony w sosie (100g) <u>GLU, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , kapusta pekińska z olejem (80g), kompot wielooowocowy (300ml).	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <u>SOJ, SEL,</u> <u>GLU, GOR</u> , kapusta pekińska z marchewką (30g).	Kajzerka(50g) <u>GLU</u> , serek wiejski(200g) <u>MLE</u>
31.05.2024r. En-2524 kcal B-107,4g T-75,6g, w tym kw.tł.nasyc.- 21,1g W-366,2g, w tym cukry- 85,7g Bł.pok- 27,4g Sól-6,8g	Płatki owsiane na mleku (300ml) <u>MLE, GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GOR,</u> <u>GLU, SOJ, SEL, MLE,</u> jabłko gotowane (1szt.), herbata (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , makaron z twarogiem w sosie truskawkowym(400g). <u>MLE, GLU, JAJ,</u> banan(1szt.) <u>GLU</u> , kompot wielooowocowy (300ml).	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml). <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), paprykarz z ryby pieczonej (80g) <u>MLE,</u> <u>RYB</u> pomidor (50g)	Kajzerka(50g) <u>GLU</u> masło roślinne(10g) napoleońska (40g) <u>GOR, GLU, SOJ,</u> <u>SEL, MLE</u> , sałata masłowa(10g)
1.06.2024r. En- 2369 kcal B-99,2g T-78g, w tym kw.tł.nasyc.- 24,7g W-326,4g, w tym cukry- 85,7g Bł pok.- 22,7g Sól-7g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <u>GOR, SOJ, SEL, GLU,</u> serek kremowy twarogowy (17g) <u>MLE</u> , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Selerowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , gulasz z cukinią(150g) <u>GLU,</u> <u>SEL</u> , makaron (180g) <u>GLU, JAJ</u> , buraczki z kukurydzą (150g) , kompot wielooowocowy (300ml).	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GLU,</u> <u>GOR, SEL, SOJ,</u> <u>MLE</u> , sałata (10g)	Kajzerka(50g), jogurt naturalny (150g) <u>GLU, JAJ, MLE</u>
2.06.2024r. En.-2139 kcal B-106,2g T-59,5g, w tym kw.tł.nasyc.- 19,4g W-304,1g, w tym cukry- 93,9g Bł.pok.-26,3g Sól-5g	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) <u>MLE</u>	Rosół z makaronem (400g) <u>SEL, GLU, JAJ,</u> kurczak gotowany w sosie (200g) <u>GLU, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g),pomidory z olejem (150g), kompot wielooowocowy (300ml).	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <u>GOR, GLU,</u> <u>SEL, SOJ</u> , seler naciowy z marchwią (30g) <u>SEL</u>	Sok marchwiowy (300ml)
3.06.2024r. En.-2507 kcal B-130.6g T-75,6g, w tym kw.tł.nasyc.- 21,7g W-336,5g , w tym cukry- 101,9g Bł.pok.-29,5g Sól-5,1g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), galareta drobiowa (150g) sałata lodowa z marchwią (30g)	Cukiniowa z ziemniakami(400g) <u>SEL</u> , gałka got. w sosie (100g) <u>GLU, SEL, JAJ,</u> makaron (180g) <u>GLU,</u> <u>JAJ</u> , marchewka duszona (150g) <u>GLU</u> , kompot wielooowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (50g) <u>SOJ, GLU, GOR,</u> <u>SEL</u> , sałatka z kaszy z warzywami (150g) <u>GLU</u>	Kajzerka(50g) <u>GLU</u> serek wiejski(200g) <u>MLE</u>
4.06.2024r. En-2467 kcal B-93,3g T-91,1g, w tym	Makaron na mleku (300ml) <u>GLU, JAJ,</u> <u>MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , schab w sosie (150g).	Kawa inka (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g),	Bułka masłana z kruszonką(60g) <u>GLU,</u> <u>JAJ, MLE</u>

kw.łł.nasyc.- 22,4g W-322,2g, w tym cukry- 96,8g Bł.pok.-27,6g Sól-6,7g	roslinne (20g), twaróg (50g) MLE , paprykarz warzywny (135g) GLU , SOJ , sałata masłowa (10g), herbata (300ml)	GLU, JAJ , kasza jęczmienna(180), kapusta pekińska z pomidorem (150g), kompot wielooowocowy (300ml).	połędwica miodowa (80g) SEL SOJ , GOR, GLU, MLE , sałata lodowa z marchwią (30g)	
5.06.2024r. En-2318 kcal B-92,8g T-74,8g, w tym kw.łł.nasyc.- 18,6g W-328,8g, w tym cukry- 72,4g Bł.pok.-23,8g Sól-3,8g	Kakao (300ml) MLE , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE , banan (1szt.)	Ryżowa z jarzynami (400g) SEL , klopsik z indyka w sosie (200g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane(300g), sałata mśłowa z olejem (60g), kompot wielooowocowy (300ml).	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) GOR, SOJ , słatka z brokuła i ryżu (30g)	Bułka drożdżowa z dżemem(60g) GLU , JAJ, MLE
6.06.2024r. En.- 2338 kcal, B-93,5g T-79,9g, w tym kw.łł.nasyc.- 20,2g W-323,9g, w tym cukry- 73,8g Bł.pok.-26,9g Sól-7,3g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), firmowa (90g) SOJ , SEL, GLU, GOR , sałata lodowa z marchwią (30g)	Rosół z makaronem (400ml) SEL, JAJ GLU , kurczak gotowany w sosie (150g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (150g), kompot wielooowocowy (300ml).	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem z sosem cytrynowym (200g) MLE	Sok pomidorowy(300ml)
7.06.2024r. En.- 2304 kcal B-109g T-62,8g, w tym kw.łł.nasyc.- 24,8g W-337,3g, w tym cukry- 92,4g Bł.pok.-26,1g Sól-5,7g	Płatki owsiane na mleku (300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), serek homogenizowany (50g) MLE , dżem (25g), herbata (300ml)	Selerowa z ziemniakami (400g) SEL, GLU , klops z ryby w sosie koperkowym(100g) GLU, SEL, JAJ, RYB , ziemniaki gotowane (300g), pomidory z olejem (150g), kompot wielooowocowy (300ml).	Kawa inka (300ml) GLU , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) GLU , GOR, SEL, SOJ , MLE , pomidor (30g)	Bułka maślana z kruszonką(60g) GLU , JAJ, MLE
8.06.2024r. En.-2118 kcal B-95,7g T-59,5g, w tym kw.łł.nasyc.- 22,2g W-310,4g, w tym cukry- 69,7g Bł.pok.-25,3g Sól-7,9g	Herbata (300ml) chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka drobiowa mielona (110g) MLE , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Krupnik mazurski z ziemniakami (400g) SEL, GLU, MLE , filet z kurczaka w sosie (200g) SEL, GLU , ziemniaki (300g) seler naciowy z marchwią (150g) SEL , kompot wielooowocowy (300ml).	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) GOR, GLU, SOJ , SEL , pomidor (50g)	Kajzerka (50g) GLU , jogurt owocowy MLE