

DIETA ŁATWOSTRAWNA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
19.07.2024r. En-2431kcal B-113,5g T-89,3g, w tym kw.łł.nasyc-18,1g W-298,2g, w tm cukry -73,3g Bł.pok-30g Sól-6g	Płatki owsiane na mleku (400ml) MLE , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g), pomarańcza (1/2 szt) herbata (300 ml)	Barszcz z ziemniakami (400g) SEL MLE , klops z ryby w sosie pom (150g) GLU, JAJ, SEL RYB , ziemniaki gotowane 300g), sałata lodowa z olejem (150g), kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa inka (300ml) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), jajka gotowane (2 szt) JAJ , pomidor (50g)	kajzerka (50g) serek wiejski(200g) GLU, MLE ,
20.07.2024r. En-2439kcal B-57,7g T-55,8g, w tym kw.łł.nasyc-17,4g W-277,7g, w tm cukry -99,7g Bł.pok-25,4g Sól-6,6g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka dr (120g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE, MLE kapusta pekińska z marchwią (30g)	Krupnik mazurski(400g) GLU, MLE , pieczeń rzymska w sosie (150g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g) kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa zbożowa z ml (300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (150g) MLE ,	Sok marchwiowy (300 ml)
21.07.2024r. En-2554kcal B-140,4g T-82,4g, w tym kw.łł.nasyc-25,7g W-319g, w tm cukry -93,7g Bł.pok-15,8g Sól-6,1g	Herbata (300ml.) , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) GLU, SOJ, SEL, GOR, MLE , seler naciowy z marchwią(30g)	Rosół z makaronem (400g) SEL, GLU , potrawka drobiowa (200g) GLU, SEL, JAJ , ryż (180g) , sałata z olejem (60g) , kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa zbożowa z ml (300ml) GLU, MLE chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) GOR, SOJ, SEZ pomidor (50g)	Sok pomidorowy(300ml)
22.07.2024r. En-2613kcal B-102,6g T-80,4g, w tym kw.łł.nasyc-26g W-384,1g, w tm cukry -102,5g Bł.pok-36,7g Sól-5,8g	kakao (300ml) MLE , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg (130g) MLE , pomarańcza (1 szt)	Koperkowa z ziemniakami (400g) SEL, GLU , klopsik w sosie pomidorowym(150g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g), kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa inka (300ml) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), sałatka z kaszy z pomidorem (150g) JAJ , napoleońska (50g)	Kajzerka(50g) GLU jogurt naturalny(150g) MLE
23.07.2024r. En-2715kcal B-88,1g T-97g, w tym kw.łł.nasyc-23,5g W-381,8g, w tm cukry -	Makaron na mleku (400ml) , chleb pszenny (50g) GLU, MLE , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), firmowa extra GLU, SOJ, SEL, GOR, MLE (90g) ,	Owocowa z makaronem (400g) GLU, MLE , pieczeń z ndyka w sosie (130g) GLU, SEL, JAJ ziemniaki gotowane (300g) , brokuł z wody z maselkiem (150g),	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), pasta z ryby i twarogu MLE, RYB (100g)	Bułka drożdżowa z kruszonką(100g) GLU MLE

110,1g Bł.pok-32,7g Sól-7,4g	jabłko gotowane (1 szt)	kompot wieloowocowy (300ml)	pomidor (50g)	
24.07.2024r. En-2209kcal B-96,6g T-60,7g, w tym kw.łł.nasyc-16,7g W-331,3g, w tm cukry - 85,1g Bł.pok-29,5g Sól-5,3g	herbata (300ml) chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) GLU, SOJ, SEL, GOR, MLE , sałata lodowa z marchwią (30g),	Cukiniowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE gulasz dietetyczny (150g) GLU, SEL, ziemniak (300), buraczki duszone (150g), kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa zb z ml (300ml) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), jajko got. (2 szt) JAJ pomidor (50g)	Bułka drożdżowa z dżemem (100g) GLU MLE
25.07.2024r. En-2237kcal B-78,5g T-73,1g, w tym kw.łł.nasyc-20,1g W-326,6g, w tm cukry - 73,1g Bł.pok-22,2g Sól-5,8g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), pasztet drobiowy(50g) GLU, SOJ, SEL, GOR, MLE ser twarogowy(20g) M LE , sałata (10g)	Pomidorowa z ryżem(400g) SEL, MLE , klopsik z indyka w sosie(150g) GLU, SEL, JAJ , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (60g), kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), sałatka brokułowa (150g) GOR GLU, SEL, SOJ, MLE , szynka z indyka (50g) GLU, SOJ, SEL, GOR, MLE	kajzerka (50g) jogurt owocowy(150g) GLU, MLE
26.07.2024r. En-2607kcal B99,1-g T-78,1g, w tym kw.łł.nasyc-26,4g W388,9-g, w tm cukry - 99,6g Bł.pok-25,9g Sól-5,1g	Płatki owsiane na mleku (400ml), MLE , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), jajko got (1 szt) GLU, GOR, SOJ, SEL , pomidor (50g) herbata(300ml)	Selerowa z ziemniakami (400ml) SEL MLE , makaron z twarogiem w sosie owocowym (300g) GLU, MLE , banan (1 szt), kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz z rybą pieczoną (120g) RYB, SEL, sałata(10g)	kajzerka (50g) masło roślinne(10g) sałata(10g) baleron gotowany(40g) GOR GLU, SEL, SOJ, MLE,
27.08.2024r. En-2278kcal B-107,3g T-75,3g, w tym kw.łł.nasyc-20,4g W-303,3g, w tm cukry -89g Bł.pok-25,2g Sól-6,4g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), serek homogenizowany (200g) MLE , dżem (25 g)	Rosół z makaronem (400g) SEL GLU , potrawka drobiowa (12g) GLU, SEL, ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (120g) , kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, sałata(10g)	Sok pomidorowy(300ml)
28.07.2024r. En-2579kcal B-90,3g T-95,2g, w tym kw.łł.nasyc-28g W-350,2g, w tm cukry - 134,5g	Herbata(300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), parówka na gorąco GOR GLU, SEL, SOJ, MLE ,(100g), jabłko gotowane (1szt)	Cukiniowa z ziemniakami (400g) SEL MLE , gulasz dietetyczny (200g) SEL, GLU , kasza jęczmienna (180g) GLU , buraczki z kukurydzą (200g), kompot wieloowocowy (300ml).	Kakao (300ml) MLE , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE ,	Sok jabłkowy(300 ml)

Bł.pok-24,2g Sól-5,2g				
--------------------------	--	--	--	--