

DIETA PODSTAWOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
<p><b>19.07.2024r</b></p> <p>En- 2788kcal B-117,2g T-99g, w tym kw.tł.nasyc 24,1g W-363,3g, w tym cukry -90,6g Bł.pok- 35,5g Sól-6,2g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (400ml) <b>MLE</b>, chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), paprykarz warzywny(120g) <b>sałata</b> (10g)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <b>SEL, MLE</b>, ryba pieczona(150g) <b>GLU, GOR</b>, ziemniaki gotowane(300g), mizeria (150g) <b>MLE</b>, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka (300ml) <b>GLU</b>, chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), jajecznicza ze szczypiorem (150g) <b>GLU, JAJ, MLE</b>,</p>	<p>kajzerka (50g) <b>GLU</b> serek wiejski (200g) <b>MLE</b></p>
<p><b>20.07.2024r</b></p> <p>En-2632 kcal B-119,7g T-68,3g, w tym kw.tł.nasyc. -21,9g W-412,8g, w tym cukry- 121,1g Bł.pok- 60,7g Sól-7,3g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), mielonka dr (120g) <b>GLU, SOJ, MLE</b>, kapusta pekińska z marchwią (30g)</p>	<p>Krupnik mazurski (400ml) , <b>SEL, MLE, GLU</b>, fasolka po bretońsku (300g) <b>SEL, GLU</b>, chleb baltonowski (50g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b>, chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), twaróg z rzodkiewką (150g) <b>GLU, MLE</b></p>	<p>Sok marchwiowy (300 ml)</p>
<p><b>21.07.2024r</b></p> <p>En- 2003 kcal B-92,4g T-75,6g, w tym kw.tł.nasyc. -21,5g W-246,9g,1 w tym cukry-51,2g Bł pok.- 17,3g Sól-9,4g</p>	<p>Herbata (300ml) , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g.) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b>, seler naciowy z marchwią (30g),</p>	<p>Rosół z makaronem(400ml) <b>SEL</b>, kurczak pieczony (250g) <b>GLU, SEL</b>, ryż (180g), sałata ze śmietaną (60g) <b>MLE</b> kompot wieloowocowy (300ml).</p>	<p>Kawa zbożowa z ml (300ml) <b>GLU</b>, chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), kiełbasa pieczona (100g) <b>GOR, SEZ, SEL</b>, musztarda <b>GOR</b>, (15g)</p>	<p>Sok pomidorowy (300 ml)</p>

<p><b><u>22.07.2024r</u></b> : En.- 2649kcal B-102,8g T-85,7g, w tym kw.tł.nasyc. -29,6g W-379,4g, w tym cukry-101,3g Bł.pok.- 33,9g Sól-7,2g</p>	<p>Kakao (300ml), chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU</u></b>, masło roślinne (20g), ser żółty(80g) <b><u>MLE</u></b>, <b><u>pomarańcza</u></b>(1 szt)</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami(400g) <b><u>SEL,MLE</u></b> klopsik w sosie pomidorowym (130g) <b><u>GLU</u></b>, ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g), kompot wieloowocowy (300ml).</p>	<p>Kawa inka (300ml) <b><u>GLU</u></b>, chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU</u></b>, masło roślinne (20g), sałatka z kaszy z warzywami (150g) <b><u>JAJ</u></b>, napoleońska (50g)<b><u>GOR, GLU,</u></b> <b><u>SOJ, SEL, MLE,</u></b></p>	<p>Kajzerka (50g) <b><u>GLU</u></b> jogurt naturalny (150g) <b><u>MLE</u></b></p>
<p><b><u>23.07.2024r</u></b> : En.- 2539kcal B-93,7g T-76,6g, w tym kw.tł.nasyc. -25g W-379,5g , w tym cukry- 105,5g Bł.pok.- 25,7g Sól-5,5g</p>	<p>Makaron na mleku (400 ml) <b><u>MLE</u></b>, <b><u>GLU</u></b> chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU</u></b>, masło roślinne (20g), firmowa extra (90g) <b><u>MLE, RYB,</u></b> ćwikła z chrzanem(50g )</p>	<p>Owocowa z makaronem <b><u>GLU,</u></b> <b><u>JAJ,</u></b> s <b><u>MLE</u></b>(400g), gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (150g) <b><u>GLU, SEL,</u></b> ziemniaki gotowane (300g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) <b><u>GLU,</u></b> chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU,</u></b> masło roślinne (20g), pasta z ryby I twarogu(100g) <b><u>GOR, GLU,</u></b> <b><u>SOJ, SEL,</u></b> <b><u>MLE,</u></b> pomidor (50g)</p>	<p>Bułka maślana z kruszonką (100g) <b><u>GLU</u></b> <b><u>MLE</u></b></p>
<p><b><u>24.07.2024r</u></b> : En.-2418 kcal B-110,3g T-83,4g, w tym kw.tł.nasyc. -25,9g W-316,8g , w tym cukry-68,8g Bł.pok.- 23,7g Sól-6,4g</p>	<p>Herbata (300ml) , chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU</u></b>, masło roślinne (20g)ogonówka(80 g) <b><u>GLU, JAJ,</u></b> s <b><u>MLE</u></b>, sałatka z ogórka kiszonego(40g)</p>	<p>Chłopska z zacierką (400g) <b><u>SEL, MLE,</u></b> karkówka pieczona w sosie (150g) <b><u>GLU,</u></b> kasza gryczana(180g) surówka z kapusty białej z koperkiem (150g), kompot wieloowocowy (300ml).</p>	<p>Kawa zb z ml (300ml) <b><u>GLU,</u></b> chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU,</u></b> masło roślinne (20g), jajko gotowane <b><u>JAJ</u></b> (2szt <b><u>pomidor</u></b> <b><u>50g</u></b>)</p>	<p>Bułka drożdżowa z dżemem(100g) <b><u>GLU,MLE</u></b></p>
<p><b><u>25.07.2024r</u></b> : En.-</p>	<p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <b><u>GLU</u></b>, masło</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami (400g) <b><u>SEL, GLU,</u></b></p>	<p>Kawa inka z ml (300ml) <b><u>GLU,</u></b> chleb baltonowski</p>	<p>kajzerka (50g) jogurt owocowy (150g)</p>

2178kcal B-78,1g T-58,1g, w tym kw.tł.nasyc. -14g W-351,1g , w tym cukry-69,6g Bł.pok.-35,9g Sól-6,4g	roślinne (20g),pasztet dr (50g) ser twarogowy(20g) <b>M</b> <b>LE</b> , sałatka z papryki (40g.)	<b>MLE</b> , wątróbka pieczona z cebulką (150g) <b>GLU, SEL, GOR</b> , ziemniaki gotowane (300g), surówka z marchwi I ogórka świeżego (150g)kompot wieloowocowy (300ml).	(100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), sałatka brokułowa z ryżem (150g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b> , szynka z indyka (50g) <b>GLU, JAJ, s MLE</b>	<b>GLU,MLE</b>
<b>26.07.2024r</b> : En.-2542kcal B-87,4g T-73,2g, w tym kw.tł.nasyc. -21,3g W-397,7g , w tym cukry-96,1g Bł.pok.-39,5g Sól-4,5g	Płatki owsiane na mleku <b>MLE</b> (400ml), chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) <b>JAJ</b> , ćwikła z chrzanem (50g) herbata (300ml)	Fasolowa z ziemniakami (400ml) <b>SEL, GLU,MLE</b> makaron z twarogiem w sosie owocowym(300g) <b>MLE, GLU</b> , banan (1szt) , kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa zbożowa (300ml) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), paprykarz z rybą pieczoną (80g) <b>SEL, RYB rzodkiewka tarta</b> (40g)	kajzerka (50g)sałata (10g) baleron gotowany (40g) masło roślinne (10g) <b>GLU</b>
<b>27.08.2024r</b> : En.-2331kcal B-90,2g T-86,7g, w tym kw.tł.nasyc. -30,5g W-309,9g , w tym cukry-99,9g Bł.pok.-28,4g Sól-8,6g	Herbata(300ml) , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), serek homogenizowany (200g) <b>MLE</b> , dżem (25g)	Pieczarkowa z makaronem (400g) <b>SEL, MLE</b> , bigos (300g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), , kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa zb z ml (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), salceson(100g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b> , sałatka z ogórka kiszzonego (40g)	Sok pomidorowy(300 ml)
<b>28.07.2024r.</b> En.-2532kcal B-86,4g T-120,5g, w tym kw.tł.nasyc. -45,2g W-285,6g ,	Herbata(300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), parówka na gorąco(100g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b> , ketchup	Cukiniowa z ziemniakami (400g) <b>SEL, MLE</b> , gulasz z pieczarką z papryką (150g) <b>GLU, SEL</b> , kasza jęczmienna (180g), buraczki z kukurydzą (200g),	Kakao (300ml) <b>MLE</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), twaróg (140g) <b>MLE</b> ,	Sok jabłkowy (300ml)

w tym cukry-106g Bł.pok.- 24,6g Sól-8,3g	(15g)	kompot wieloowocowy (300ml).		
--	-------	------------------------------------	--	--