

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

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZO REK	KOLACJA	II KOLACJA
19.07.2024r. En.- 2433kcal B-111g T-74,7g, w tym kw.tł.nasy c.-15,4g W-344,6g, w tym cukry-65,1g Bł.pok.- 54,2g Sól-6,5g	Płatki owsiane na rosole (400ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny(110g) MLE pomarańcza ½ Herbata b/c (300 ml)	Arbuz (300 g)	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).	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa inka b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (2 szt) JAJ , pomidor (50g).	Chleb żytni (70g) serek wiejski(200g) GLU, MLE
20.07.2024r. En.- 2171kcal B-10,4g T-69g, w tym kw.tł.nasy c.-22,3g W-305,4g, w tym cukry-58,5g Bł.pok.- 42,3g Sól-7,4g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka dr (120g) MLE , s GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Kisiel b/c (200g)	Krupnik mazurski(400g) GLU, MLE , bitka gotowana w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g) kompot wieloowocowy (300ml).	Jogurt naturalny (150ml) MLE	Kawa zbożowa z ml b/c (300ml) GLU, MLE , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z rzodkiewką (150g) MLE ,	Sok marchwiowy (300 ml)
21.07.2024r. En.- 2274kcal B-112,7g T-76,1g, w tym kw.tł.nasy	Herbata (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g),	Budyń b/c (200g.) MLE	Rosół z makaronem (400g) SEL, MLE GLU , kurczak gotowany w	Jogurt naturalny(150g) GLU, MLE, JAJ	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło	Sok pomidorowy(300ml)

c.-19,8g W-302g, w tym cukry- 85g Bł.pok.- 38,5g Sól-8,2g	połędwica sopocka (80g) <u>GOR, GLU,</u> <u>SOJ, SEL,</u> <u>MLE,</u> seler naciowy z marchwią (30g.),		sosie (250g) <u>GLU, SEL,</u> <u>JAJ,</u> ryż (180g) , sałata z olejem (60g) , kompot wielowocowy (300ml).		roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <u>GOR, SEZ,</u> <u>SEL,</u> pomidor(50 g)	
<u>22.07.202</u> <u>4r.</u> En.- 2515kcal B-105,3g T-78,5g, w tym kw.tł.nasy c.-24,1g W-367,2g, w tym cukry-50,5 g Bł.pok.- 48,8g Sól-6,3g	Kakao b/c (300ml), MLE chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), twaróg (130g) <u>MLE,</u> pomarańcza (1/2)	Sok marchwi owy(300 ml)	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, GLU,</u> <u>JAJ,</u> klopsik w sosie pomidorowym (150g) <u>GLU, SEL,</u> ziemniaki gotowane (300g), marchewka z olejem(150 g), kompot wielowocowy (300ml).	Biszkopty bezcukrowe (20g) <u>MLE, GLU</u>	Kawa inka b/c (300ml) <u>GLU,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), napoleońska a <u>GOR,</u> <u>GLU, SOJ,</u> <u>SEL,</u> <u>MLE</u> (50g) , sałatka z kaszy z warzywami (150g)	Chleb żytni(70g) <u>GLU</u> jogurt naturalny(1 50g) <u>MLE</u>
<u>23.07.202</u> <u>4r.</u> En.- 2102kcal B-98,2g T-68g, w tym kw.tł.nasy c.-20,1g W-291,8g, w tym cukry-33,6 g Bł.pok.- 37g Sól6,8-g	Makaron na rosole (400ml), chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), firmowa (90g.) <u>GOR,</u> <u>GLU, SOJ,</u> <u>SEL, MLE</u> ćwikła z chrzanem(50g) Herbata b/c (300ml)	Brzoskwinia (1 szt)	Owocowa z makaronem (400g) <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> filet z ndyka w sosie (130g) <u>GLU, SEL,</u> <u>JAJ</u> ziemniaki gotowane (300g) , brokuł z wody z masłem (150g), kompot wielowocowy (300ml)	Wafle bezcukrowe (20g)	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), pasta z ryby I twarogu (100g) <u>SOJ, GLU,</u> <u>GOR, SEL,</u> <u>MLE,</u> pomidor (50g) <u>GLU</u>	Grahamka (70g) <u>GLU</u> jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>

<p><u>24.07.2024r.</u> En.- 2276kcal B-104,5g T-85g, w tym kw.tł.nasy c.-18g W-296,8g, w tym cukry-41,3g Bł.pok.-50,5g Sól-8,5g</p>	<p>Herbata b/c (300ml) chleb żytni (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</u> sałatka z ogórka kiszzonego (40g)</p>	<p>Kalafior z wody (200g)</p>	<p>Cukiniowa z ziemniakami (400g) <u>SEL MLE</u>, schab pieczony w sosie (130g) <u>GLU, SEL</u>, kasza gryczana(180g), buraczki duszone (200g), kompot wieloowocowy (300ml).</p>	<p>Sok pomidorowy (300ml) <u>MLE</u></p>	<p>Kawa z b/c (300ml) <u>GLU, MLE</u> chleb żytni (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), jajko got (2 szt) <u>JAJ</u> pomidor(50g)</p>	<p>Grahamka (50g) <u>GLU</u> jogurt naturalny(150g) <u>SOJ, MLE</u>,</p>
<p><u>25.07.2024r.</u> En.- 2123kcal B-77,8g T-90g, w tym kw.tł.nasy c.-23,6g W-268g, w tym cukry-71,3g Bł.pok.-37,5g Sól-6,1g</p>	<p>Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), paszтет dr (50g) ser twarogowy(20g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u>, sałatka z papryki (40g)</p>	<p>Fasolka szparagowa z wody b/c (200g)</p>	<p>Pomidorowa z ryżem(400g) <u>SEL, MLE</u>, klopsik z indyka w sosie(150g) <u>GLU, SEL, JAJ</u>, ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (60g), kompot wieloowocowy (300ml).</p>	<p>Wafle bezcukrowe (20g) <u>MLE</u></p>	<p>Kawa zbożowa z b/c (300ml) <u>GLU</u>, chleb żytni (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), szynka z indyka(50g) <u>GOR, SOJ, GLU, SEL, MLE</u>, sałatka brokułowa (150g) <u>SEL</u></p>	<p>Chleb żytni (70g)jogurt naturalny(150g) <u>GLU, MLE</u></p>
<p><u>26.07.2024r.</u> En.- 2239kcal B-79,4g T-64,5g, w tym kw.tł.nasy c.-18,3g W-355,3g, w tym</p>	<p>Płatki owsiane na rosale (400ml), chleb żytni (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) <u>JAJ, MLE</u>,</p>	<p>Kisiel z maliną (200g)</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (400ml) <u>SEL</u>, makaron z twarogiem w sosie owocowym (300g) <u>GLU, MLE</u>,</p>	<p>Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u></p>	<p>Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU</u>, chleb żytni (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), paprykarz z rybą</p>	<p>Chleb żytni (70g)masło roślinne(10g)sałata(10g) baleron gotowany(40g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</u></p>

cukry-75,8g Bł.pok.-43,9g Sól-4,6g	ćwikła z chrzanem (50g) Herbata b/c(300ml)		pomarańcza (1 szt) kompot wielowocowy (300ml).		pieczoną (120g) <u>RYB, SEL,</u> rzodkiewka tarta (40g)	
<u>27.08.202</u> <u>4r.</u> En.-2218kcal B-125,8g T-51,7g, w tym kw.tł.nasy c.-13,4g W-331,7g, w tym cukry-94,8g Bł.pok.-52,6g Sól-5,8g	Herbata b/c (300ml) <u>MLE,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <u>MLE,</u> pomarańcza(1 szt.)	Sok marchwiowy (300ml)	Rosół z makaronem (400g) <u>SEL, GLU,</u> kurczak gotowany w sosie (250g) <u>GLU, SEL,</u> <u>JAJ,</u> ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (120g) , kompot wielowocowy (300ml).	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>	Kawa zb z ml b/c (300ml) <u>GLU,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <u>GOR,</u> <u>GLU, SOJ,</u> <u>SEL,</u> sałata (10g)	Sok pomidorowy(300ml)
<u>28.07.202</u> <u>4r.</u> En.-2044kcal B-92,5g T-82,5g, w tym kw.tł.nasy c.-23,1g W-246,9g, w tym cukry-76,4g Bł.pok.-32,5g Sól-5,9g	Herbata b/c (300ml) , chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), parówka na gorąco(100g) <u>GOR, GLU,</u> <u>SOJ, SEL,</u> <u>MLE,</u> jabłko (1szt.)	budyń b/c (200g.) <u>MLE,</u>	Cukiniowa z ziemniakami (400g) <u>SEL,</u> gulasz dietetyczny (200g) <u>SEL, GLU,</u> kasza jęczmienna (180g) <u>GLU,</u> buraczki z kukurydzą (200g), kompot wielowocowy (300ml).	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>	Kakao b/c (300ml) <u>MLE,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), twaróg (130g) , <u>MLE,</u>	Sok pomidorowy(300 ml)