

DIETA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
<p><b>19.07.2024r</b></p> <p>• En- 2476kcal B-111,5g T-68,4g, w tym kw.tł.nasyc- 13,9g W-361,6g, w tm cukry -84,5g Bł.pok- 38,1g Sól-7,3g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (400ml) <b>MLE</b>, chleb pszenny (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), paprykarz warzywny(120g) <u>pomarańcza (½ szt)</u></p>	<p>Barszcz z ziemniakami (400g) <b>SEL MLE</b>, klops z ryby w sosie pom (150g) <b>GLU, JAJ, SEL</b>, ziemniaki gotowane 300g), sałata lodowa z olejem (150g), kompot wieloowocowy (300ml).</p>	<p>Kawa inka (300ml) <b>GLU</b>, chleb pszenny (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <b>GLU, GOR, SEL, SOJ, MLE</b>, pomidor (50g)</p>	<p>kajzerka (50g) serek wiejski(200g) <b>GLU, MLE</b></p>
<p><b>20.07.2024r</b></p> <p>• En- 2184kcal B-86,5g T-81,8g, w tym kw.tł.nasyc- 24,2g W-284,4g, w tm cukry -91,9g Bł.pok- 21,8g Sól-5,6g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), mielonka dr (120g) <b>GOR, SOJ, SEL, GLU, MLE, MLE</b>, kapusta pekińska z marchwią (30g)</p>	<p>Krupnik mazurski(400g) <b>GLU, , MLE</b>, bitka gotowana w sosie (120g) <b>GLU, JAJ, SEL</b>, ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g) kompot wieloowocowy (300ml).</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b>, chleb pszenny (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem(130g) <b>MLE</b></p>	<p>Sok marchwiowy (300 ml)</p>
<p><b>21.07.2024r</b></p> <p>• En- 2151kcal B-107,1g T-65,4g, w tym kw.tł.nasyc- 18,7g W-295,3g, w tm cukry -84,7g Bł.pok- 29,7g Sól-8,3g</p>	<p>Herbata (300ml) <b>MLE, GLU</b>, chleb pszenny (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 (400g) <b>SEL, GLU</b>, kurczak gotowany w sosie (250g) <b>GLU, SEL, JAJ</b>, ryż (180g) , sałata z olejem (60g) , kompot wieloowocowy (300ml).</p>	<p>Kawa zbożowa z ml (300ml) <b>GLU</b>, chleb pszenny (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <b>SOJ, SEZ, GOR</b>, pomidor (50g).</p>	<p>Sok pomidorowy(300 ml)</p>

<p><b><u>22.07.2024r</u></b></p> <p>• En- 2582kcal B-108,5g T-75,4g, w tym kw.tł.nasyc- 23,6g W-378,5g, w tm cukry -106,8g Bł.pok- 29.9g Sól-5,6g</p>	<p>Kakao (300ml), <b><u>MLE</u></b> chleb pszenny (100g) <b><u>GLU</u></b>, masło roślinne (20g), twaróg (130g) <b><u>MLE</u></b>, pomarańcza (1 szt)</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (400g) <b><u>SEL, GLU</u></b>, klopsik w sosie pomidorowym(150g) <b><u>GLU, SEL</u></b>, ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g), kompot wieloowocowy (300ml).</p>	<p>Kawa inka (300ml) <b><u>GLU</u></b>, chleb pszenny (100g) <b><u>GLU</u></b>, masło roślinne (20g), napoleońska (50g) <b><u>GOR, GLU, SEL, SOJ</u></b>, sałatka z kaszy z pomidorem (150g)</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></p> <p>• En- 2369kcal B-105,9g T-71,5g, w tym kw.tł.nasyc- 22,7g W-335,3g, w tm cukry -110,1g Bł.pok- 18,7g Sól-6,7g</p>	<p>Makaron na mleku (400ml), chleb pszenny (100g) <b><u>GLU, MLE</u></b>, masło roślinne (20g), firmowa <b><u>SOJ, GLU, GOR, SEL, MLE</u></b>(90g) , jabłko got(1 szt) herbata (300 ml)</p>	<p>Owocowa z makaronem (400g) <b><u>SEL, MLE</u></b>, filet z ndyka w sosie (130g) <b><u>GLU, SEL, JAJ</u></b> ziemniaki gotowane (300g) , brokuł z wody z masłem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) <b><u>GLU, MLE</u></b>, chleb pszenny (100g) <b><u>GLU</u></b>, masło roślinne (20g), pasta z ryby I twarogu <b><u>MLE,RYB</u></b>(100g) , pomidor (50g)</p>	<p>Bułka drożdżowa z kruszonką(100g) <b><u>GLU MLE</u></b></p>
<p><b><u>24.07.2024r</u></b></p> <p>• En- 2298kcal B-99,8g T-69,4g, w tym kw.tł.nasyc- 18,2g W-328,4g, w tm cukry -94,8g Bł.pok- 20,3g Sól-4,8g</p>	<p>herbata (300ml) chleb pszenny (100g) <b><u>GLU</u></b>, masło roślinne (20g), ogonówka <b><u>SOJ, GLU, GOR, SEL, MLE</u></b> (80g) sałata lodowa z marchwią (30g), herbata (300ml)</p>	<p>Cukiniowa z ziemniakami (400g) <b><u>SEL</u></b>, gulasz dietetyczny (150g) <b><u>GLU, SEL</u></b>, ziemniak (300), buraczki duszone (150g), kompot wieloowocowy (300ml).</p>	<p>Kawa inka (300ml) <b><u>GLU</u></b>, chleb pszenny (100g) <b><u>GLU</u></b>, masło roślinne (20g), szynka z indyka <b><u>SOJ, GLU, GOR, SEL, MLE</u></b>(80g) pomidor (50g)</p>	<p>Bułka drożdżowa z dżemem (100g) <b><u>GLU MLE</u></b></p>
<p><b><u>25.07.2024r</u></b></p> <p>• En- 2144kcal B-87,1g</p>	<p>Herbata (300ml) chleb pszenny (100g) <b><u>GLU</u></b>, masło roślinne (20g), pasztet drobiowy</p>	<p>Pomidorowa z ryżem(400g) <b><u>SEL, GLU, MLE</u></b>, klopsik z indyka w sosie(150g) <b><u>GLU</u></b>,</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) <b><u>GLU, MLE</u></b>, chleb pszenny (100g)</p>	<p>kajzerka (50g) jogurt owocowy(150g) <b><u>GLU MLE</u></b></p>

T-50,8g, w tym kw.tł.nasyc-15,8g W-321,1g, w tm cukry -66,5g Bł.pok-24,9g Sól-6g	(50g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , ser twarogowy(20g) sałata (10g)	<b>SEL, JAJ</b> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (60g), kompot wieloowocowy (300ml).	<b>GLU</b> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b> , sałatka brokułowa (150g)	
<b>26.07.2024r</b> : En-2543kcal B-101,5g T-75,3g, w tym kw.tł.nasyc-22,5g W-377,2g, w tm cukry -101,8g Bł.pok-27,2g Sól-6,3g	Płatki owsiane na mleku (400ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <b>SOJ, SEL, GLU, GOR</b> , jabłko gotowane (1 szt) herbata (300 ml)	Selerowa z ziemniakami (400ml) <b>SEL</b> , makaron z twarogiem w sosie owocowym (300g) <b>GLU, MLE JAJ</b> , banan (1 szt) , kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), paprykarz z ryba pieczoną (1200g) <b>SEL, RYB</b> , sałata masłowa (10g)	kajzerka (50g) masło roślinne(10g) sałata(10g) baleron gotowany(40g) <b>SOJ, SEL, GLU, GOR</b> ,
<b>27.08.2024r</b> : En-2174kcal B-104,5g T-72,1g, w tym kw.tł.nasyc-18,5g W-286,9g, w tm cukry -83,8g Bł.pok-22,9g Sól-6,1g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), serek homogenizowany (200g) <b>MLE</b> , dżem(25 g.)	Rosół z makaronem (400g) <b>SEL, GLU</b> , kurczak gotowany w sosie (250g) <b>GLU, SEL, JAJ</b> , ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (120g) <b>GLU</b> , kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa inka (300ml) <b>GLU</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <b>GLU, GOR, SEL, SOJ</b> , sałata (10g)	Sok pomidorowy(300 ml)
<b>28.07.2024r</b> : En-2288kcal B-87,2g T-90,1g, w tym kw.tł.nasyc-24,8g W-290,4g,	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), parówka na gorąco (100g) <b>MLE</b> , jabłko got (1 szt),	Cukiniowa z ziemniakami (400g) <b>SEL</b> , gulasz dietetyczny (200g) <b>SEL, GLU</b> , kasza jęczmienna (180g) <b>GLU</b> , buraczki z kukurydzą (200g), kompot wieloowocowy	Kakao (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), twaróg (130g) <b>MLE</b>	Sok jabłkowy(300 ml)

w tm cukry -111,3g Bł.pok- 19,9g Sól-4,9g		(300ml).		
---	--	----------	--	--