

# DIETA PODSTAWOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
<b>7.10.2024r.</b> En.-2402 kcal B-72g T-88,2g, w tym kw.tł.nasyc.-35,7g W- 392,5g, w tym cukry-89,8g Bł.pok.-34,9g Sól- 4,5g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), pasztet drobiowy (70g) <u>GOR, GLU, SEL</u> , serek twarogowy (20g) <u>MLE</u> , sałatka z papryki (40g)	Chłopska z zacierką (400g) <u>SEL, GLU, MLE</u> , gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (200g) <u>SEL, JAJ, GLU</u> , ziemniaki gotowane (300g), kompot wieloowocowy (300 ml) ryba pieczona (100)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (50g) <u>GOR, GLU, SEL, SOJ</u> sałatka jarzynowa (150g) <u>JAJ, SEL, GOR</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
<b>8.10.2024r.</b> En-2358 kcal B-92,1g T-77,9g, w tym kw.tł.nasyc-20,3g W-336,5g, w tym cukry -88g Bł.pok.-26,3g Sól-5,5g	Płatki owsiane na mleku (300g) <u>MLE, GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), firmowa ekstra (90g) <u>SEL, MLE, GLU, GOR</u> , sałatka z ogórka kiszzonego (40g), herbata (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , karkówka pieczona w sosie (100g) <u>GLU, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , surówka z kapusty białej (150g) kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z papryką (130g) <u>MLE</u>	Sok jabłkowy (300ml)
<b>9.10.2024r.</b> En-2316 kcal B-89,2g T-71,2g, w tym kw.tł.nasyc.-25,8g W-342,2g, w tym cukry-97,8g Bł.pok- 30,5g Sól-8,5g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <u>SEL, SOJ, GOR, GLU</u> , sałata lodowa z marchwią (30g)	Szczawiowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , kotlet mielony (100g) <u>GLU, JAJ, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), surówka z marchwi i jabłka (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , mielonka tyrolska (80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , sałatka z kaszy jęczmiennej z warzywami (150g) <u>GLU</u>	Jogurt owocowy (150ml) <u>MLE</u>
<b>10.10.2024r.</b> En- 2570 kcal B-85,3g T-80,4g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W-334,3g, w tym cukry-88,4g Bł pok.- 22,5g Sól- 4,6g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), palcówka (90g) <u>MLE, GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , sałatka z papryki (40g)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, GLU, MLE</u> , żeberka duszone w sosie (160g) <u>GLU, SEL</u> , kasza gryczana (180g), buraczki z jabłkiem (150g) kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GOR, GLU, SEL, SOJ, MLE</u> , rzodkiewka tarta (40g)	Serek homogenizowany (150g) <u>MLE</u>
<b>11.10.2024r.</b> En-2509 kcal B-91,4g T-89,7g, w tym kw.tł.nasyc.-28,6g W-345g, w tym cukry-87,3g Bł.pok.-25,5g Sól-6,6g	Makaron na mleku (400ml) <u>GLU, MLE, JAJ</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt) <u>JAJ</u> , rzodkiewka tarta (40g)	Krupnik mazurski (400g) <u>SEL, MLE, GLU</u> , ryba pieczona (150g) <u>GLU, RYB, JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), surówka z warzyw mieszanych (150g), kompot wieloowocowy (300ml).	Kawa inka (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ser topiony (50g) <u>MLE</u> , pomidor (50g)	Kajzerka (1szt) <u>GLU</u> , masło roślinne (10g), polędwica miodowa (50g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</u> sałata masłowa (10g)

<b>12.10.2024r.</b> En.-2410 kcal B-90,4g T-83,3g, w tym kw.tł.nasyc.-28,7g W-334,6g, w tym cukry-86g Bł.pok.-31,8g Sól- 5,3g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <u>GOR</u> , <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Brokułowa z ziemniakami (400ml) <u>SEL</u> , gulasz meksykański (300g) <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , makaron (180g) <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , marchewka duszona (150g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110) <u>GOR</u> , <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , pomidor (50g)	Sok pomidorowy (300ml)
<b>13.10.2024r.</b> En-2279 kcal B-94,4g T-85,5g, w tym kw.tł.nasyc.-21,5g W-270,5g, w tym cukry-67g Bł.pok-25,4g Sól-7,8g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (80g), <u>GOR</u> , <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , <u>SOJ</u> , sałata masłowa (10g)	Pieczarkowa z makaronem (400g) <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , fasolka po bretońsku <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), paprykarz szczeciński (100g) <u>RYB</u> , sałatka z ogórka kiszzonego (40g)	Sok marchwiowy (300ml)
<b>14.10.2024r.</b> En-2100 kcal B-105,5g T-81,9g, w tym kw.tł.nasyc.-18,2g W-244g, w tym cukry-89,7g Bł.pok.-23,6g Sól-6,3g	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ser żółty (80g), <u>MLE</u> , pomarańcza (1/2szt)	Pomidorowa z ryżem (400g) <u>SEL</u> , <u>MLE</u> , kotlet z piersi kurczaka (100g) <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), surówka z kapusty białej z ogórkiem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)300ml).	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), sałatka jarzynowa (150g) <u>GOR</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> , parówka na gorąco (50g) <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>MLE</u>	Serek wiejski (200g) <u>MLE</u>
<b>15.10.2024r.</b> En.- 2420 kcal, B-87,5g T-108,2, w tym kw.tł.nasyc.-23,5g W-309,7g, w tym cukry-105,3g Bł.pok.-22,8g Sól-5g	Płatki owsiane na mleku (300g), <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), pasztet drobiowy (50g) <u>GOR</u> , <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , sałatka z ogórka świeżego), herbata (300ml)	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , bewsztyk z cebulką (100g) <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), pomidory ze śmietaną (150g) <u>MLE</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajka gotowane (2szt.) <u>JAJ</u> , pomidor (50g)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
<b>16.10.2024r.</b> En.- 2129 kcal B-102,9 g T-76,5g, w tym kw.tł.nasyc.-20,5g W-266g, w tym cukry- 68,4g Bł.pok.-19,6g Sól-5,8g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z rzodkiewką (130g) <u>MLE</u> , sałata masłowa (10g)	Rosół z makaronem (400g) <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> , <u>GLU</u> , kurczak pieczony (100g) ryż (180g), sałatka z ogórka kiszzonego z papryką (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), kielbasa pieczona (120g) <u>GOR</u> , <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , musztarda (15g) <u>GOR</u>	Serek homogenizowany (150g) <u>MLE</u>