

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (jadłospis może ulec zmianie)

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | II KOLACJA |
|--|--|--|---|---|
| 7.10.2024r. En.-2156 kcal B-94,2g T-81g, w tym kw.tł.nasyc.- 20,2g W-293,6g, w tym cukry-78,1g Bł.pok.-28g Sól-4,9g | Herbata (300ml) , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GOR</u> , <u>GLU, SOJ, SEL</u> , <u>MLE</u> , serek twarogowy kremowy (20g) <u>MLE</u> , jabłko gotowane (1szt.) | Chłopska z zacierką(400g) <u>SEL, GLU, MLE</u> , filet z kurczaka pieczony w sosie (120g) <u>SEL, GLU</u> , ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z olejem (70g) kompot wielooowocowy (300ml) | Kawa inka z mlekiem <u>GLU, MLE</u> (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), kiełbasa napoleońska (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałatka jarzynowa (150g) <u>SEL</u> | Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u> |
| 8.10.2024r. En-2409 kcal B-90,6g T-74,5g, w tym kw.tł.nasyc.-23g W-356,5g, w tym cukry -103g Bł.pok-24,9g Sól-5,3g | Płatki owsiane na mleku (300g) <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), firmowa (120g) <u>GOR</u> , <u>GLU, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa (10g), herbata (300ml) | Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , schab pieczony w sosie (120g) <u>GLU, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wielooowocowy (300ml) | Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) <u>MLE</u> , | Sok jabłkowy (300ml) |
| 9.10.2024r. En-2423 kcal B-86,6g T-75,5g, w tym kw.tł.nasyc.- 25,8g W-360,2g, w tym cukry-97,8g Bł.pok- 32,7g Sól-6,5g | Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), galareta drobiowa (80g) <u>SEL</u> , sałata lodowa z marchwią (30g) | Ryżowa z jarzynami (400g) <u>SEL</u> , gałka w sosie (120g) <u>GLU, JAJ</u> , <u>SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g) <u>GLU</u> , kompot wielooowocowy (300ml) | Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) <u>GOR, SOJ, SEL</u> , <u>GOR</u> , sałatka z kaszy jęczmiennej z warzywami i z olejem (150g) <u>GLU</u> | Jogurt owocowy (150ml) <u>MLE</u> |
| 10.10.2024r. En- 2467kcal B-124,3g T-95,7g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W-314,3g, w tym cukry- 88,4g Bł pok.- 27,6g Sól- 6,4g | Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <u>GOR</u> , <u>GLU, SOJ, SEL</u> , sałata lodowa (20g) | Jarzynowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , pieczeń z kurczaka w sosie (120g) <u>GLU</u> , <u>JAJ, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , buraczki z jabłkiem (150g), kompot wielooowocowy (300ml) | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GLU</u> , <u>GOR, SOJ, SEL</u> , <u>MLE</u> , sałata masłowa (10g) | Serek homogenizowany (150g) <u>MLE</u> |
| 11.10.2024r. En-2212 kcal B-76,9g T-74,6g, w tym kw.tł.nasyc.- 23,9g W-319,9g, w tym cukry-87,6g Bł.pok.-29,5g Sól-5,6g | Makaron na mleku (400ml) <u>GLU, JAJ, MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GOR</u> , <u>GLU, SOJ, SEL</u> , <u>MLE</u> , sałata masłowa (10g), herbata(300ml.) | Krupnik mazurski (400g) <u>SEL, GLU, MLE</u> , klops z ryby w sosie pomidorowym (120g) <u>GLU, JAJ, SEL, RYB</u> ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (150g), kompot wielooowocowy (300ml) | Kawa inka (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> masło roślinne (20g), twaróg (100g) <u>MLE</u> , pomidor (50g) | Kajzerka (1szt) GLU, masło roślinne (10g), polędwica miodowa (50g) <u>GOR, GLU, SOJ</u> , <u>SEL, MLE</u> sałata masłowa (10g) |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| 12.10.2024r. En.-2154 kcal B-77,4g T-75,7g, w tym kw.tł.nasyc.-21,7g W-275,7g, w tym cukry-66g Bł.pok.-21,8g Sól- 6,3g | Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , kapusta pekińska z marchwią (30g) | Brokułowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , gulasz z cukinią (200g) <u>GLU, SEL</u> , makaron (180g) <u>GLU, JAJ</u> , marchewka duszona (150g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , pomidor (50g) | Sok pomidorowy (300ml) |
| 13.10.2024r. En-2164 kcal B-68,4g T-83,5g, w tym kw.tł.nasyc.-21,5g W-290,5g, w tym cukry-67g Bł.pok-31,4g Sól-7,7g | Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa (10g) | Selerowa z makaronem (400g) <u>GLU, SEL, JAJ</u> , pieczeń w sosie (120g) <u>GLU, JAJ, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), pomidory z olejem (150g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa inka (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) <u>GOR, SEL, SEZ</u> , kapusta pekińska (20g) | Sok marchwiowy (300ml) |
| 14.10.2024r. En-2333 kcal B-109,7g T-79g, w tym kw.tł.nasyc.-18,6g W-389,8g, w tym cukry-60,2g Bł.pok.-32,6g Sól-4,9g | Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg (80g) <u>MLE</u> , pomarańcza (½ szt.), | Pomidorowa z ryżem (400g) <u>SEL</u> , filet z kurczaka w sosie (120g) <u>GLU, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (150g) kompot wieloowocowy (300ml)3 | Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), sałatka jarzynowa (150g) <u>SEL</u> , szynka z indyka (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> | Serek wiejski (200g) <u>MLE</u> |
| 15.10.2024r. En.- 2409 kcal, B-108,7g T-79,8 w tym kw.tł.nasyc.-23,9g W-353g, w tym cukry- 105,9g Bł.pok.-24,8g Sól-4,2g | Płatki owsiane na mleku (300g) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (100g), masło roślinne (20g), polędwica miodowa (50g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</u> , jabłko gotowane (1szt.), herbata (300ml) | Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , klopsik w sosie (200g), <u>GLU, SEL, JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), pomidory z olejem (150g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , pomidor (50g) | Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u> , |
| 16.10.2024r. En.- 2255kcal B-120 g T-70,2g, w tym kw.tł.nasyc.-21,6g W-296,4g, w tym cukry- 99g Bł.pok.-22,9g Sól-5,1g | Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (100g) <u>MLE</u> , sałata masłowa (10g) | Rosół z makaronem (400g) <u>SEL, GLU, JAJ</u> , kurczak gotowany w sosie (150g) <u>GLU, SEL</u> , ryż (180g), seler naciowy z olejem (70g) <u>SEL</u> , kompot wieloowocowy (300ml) | Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</u> , jabłko gotowane (1szt.) | Serk homogenizowany (150g) <u>MLE</u> |