

DIETA ŁATWOSTRAWNA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
7.10.2024r. En.-2160kcal B-96,6g T-74,5g, w tym kw.tł.nasyc.-22,6g W-343g, w tym cukry-85,9g Bł.pok.-34,4g Sól-6,9g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GOR</u> , <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>MLE</u> , serek twarogowy (20g) <u>MLE</u> jabłko gotowane (1 szt)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , pieczeń drobiowa w sosie (130g) <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (50g) <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , sałatka jarzynowa (150g) <u>JAJ</u> , <u>SEL</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
8.10.2024r. En-2413 kcal B-89,6g T-79,6g, w tym kw.tł.nasyc-24,9g W-345g, w tym cukry -103,1g Bł.pok-24,9g Sól-5,3g	Płatki owsiane na mleku (300g) <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), firmowa (120g) <u>GOR</u> , <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , sałata masłowa (10g), herbata (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , <u>MLE</u> , gulasz dietetyczny (200g) <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) <u>MLE</u> ,	Sok jabłkowy (300ml)
9.10.2024r. En-2422 kcal B-85,1g T-75,4g, w tym kw.tł.nasyc.-20,7g W-349,6g, w tym cukry-76,3g Bł.pok- 31,3g Sól-6,6g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <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</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>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- 2467 kcal B-126,4g T-90,9g, w tym kw.tł.nasyc.-32,2g W-296,2g, w tym cukry- 76g Bł pok.- 25,7g Sól- 6,3g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , sałata lodowa (20g)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , pieczeń z kurczaka w sosie (100g) <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , buraczki z jabłkiem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>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>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) <u>JAJ</u> , sałata masłowa (10g) herbata (300 ml)	Krupnik mazurski (400g) <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , klops z ryby w sosie pomidorowym (120g) <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>RYB</u> , ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg (100g) <u>MLE</u> , pomidor (50g)	Kajzerka (1szt) <u>GLU</u> , masło roślinne (10g), polędwica miodowa (50g) <u>GOR</u> , <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>MLE</u> sałata masłowa (10g)

12.10.2024r. En.-2154 kcal B-77g T-75,9g, w tym kw.tł.nasyc.- 18,1g W-275,9g, w tym cukry- 68,3g Bł.pok.-26,7g Sól- 6,6g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <u>GOR</u> , <u>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</u> , <u>JAJ</u> , marchewka duszona (150g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300ml)3	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110) <u>GOR</u> , <u>GLU, SOJ, SEL</u> , pomidor (50g)	Sok marchwiowy (300ml)
13.10.2024r. En-2167 kcal B-68,8g T-83,1g, w tym kw.tł.nasyc.- 18,6g W-293,6g, w tym cukry- 84,4g Bł.pok-31,4g Sól-7,7g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <u>GOR, GLU, SOJ</u> , <u>SEL</u> , sałata masłowa (10g)	Selerowa z makaronem (400g) <u>GLU, JAJ</u> , <u>SEL</u> , pieczeń w sosie (120g) <u>GLU, JAJ, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), pomidory z olejem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) <u>SEL</u> , kapusta pekińska (20g)	Sok marchwiowy (300ml)
14.10.2024r. En-2322 kcal B-103,8g T-75,9g, w tym kw.tł.nasyc.- 24,5g W-315,5g, w tym cukry-99g Bł.pok.-28,1g Sól-4,3g	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg (80g) <u>MLE</u> , pomarańcza (½ szt.),	Pomidorowa z ryżem (400g) <u>SEL, MLE</u> , potrawka drobiowa (200g) <u>GLU, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (150g) kompot wieloowocowy (300ml)3	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), sałatka jarzynowa (150g) <u>SEL, JAJ</u> , szynka z indyka (50g) <u>GLU</u> , <u>GOR, SOJ, SEL, MLE</u>	Serek wiejski (200g) <u>MLE</u>
15.10.2024r. En.- 2459 kcal, B-93,1g T-81,9g, w tym kw.tł.nasyc.- 24,2g W-351,7g, w tym cukry- 102,4g Bł.pok.-22,8g Sól-6,7g	Płatki owsiane na mleku (300g) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (50g) <u>GOR, GLU, SOJ</u> , <u>SEL, MLE</u> , jabłko gotowane (1szt.), herbata (300ml)	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , klopsik w sosie (120g), <u>GLU, SEL</u> , <u>JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g) pomidory z olejem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (2szt.) <u>JAJ</u> , pomidor (50g)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u> ,
16.10.2024r. En.- 2260kcal B-119,9 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 (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <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> , potrawka drobiowa (200g) <u>GLU, SEL</u> , ryż (180g), seler naciowy z olejem (70g) <u>SEL</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GOR</u> , <u>GLU, SOJ, SEL, MLE</u> , jabłko gotowane (1szt.)	Serk homogenizowany (150g) <u>MLE</u>