

DIETA ŁATWOSTRAWNA (jadłospis może ulec zmianie)

| DATA  | ŚNIADANIE  | OBIAD  | KOLACJA   | II KOLACJA   |
|---|--|--|---|--|
| <b>27.10.2024r.</b><br>En.-2259 kcal<br>B-103,1g<br>T-81,9g, w tym kw.tł.nasyc.-25,2g<br>W- 310,5g, w tym cukry-88,3g<br>Bł.pok.-25,3g<br>Sól- 6,6g | Kakao (300ml) <b>MLE</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <b>MLE</b> , dżem (25g)  | Rosół z makaronem (400g) <b>SEL, GLU, JAJ</b> , pieczeń drobiowa w sosie (130g) <b>SEL, GLU, JAJ</b> , ziemniaki gotowane (300g), pomidory z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa inka z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b>                                  | Sok jabłkowy (300ml)   |
| <b>28.10.2024r.</b><br>En-2378 kcal<br>B-118,2g<br>T-75,6g, w tym kw.tł.nasyc-21,1g<br>W-314,8g, w tym cukry -73,1g<br>Bł.pok-24,1g<br>Sól-4,8g     | Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), galareta drobiowa (80g) <b>SEL</b> , sałata lodowa z marchwią (30g)   | Grycikowa (400g) <b>SEL, GLU</b> , klopsik w sosie (120g), <b>GLU, SEL, JAJ</b> , ziemniaki gotowane (300g) buraczki z jabłkiem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)                    | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) <b>MLE</b> ,                                 | Kajzerka (1szt) <b>GLU</b> , masło roślinne (10g), baleron gotowany (50g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , sałata masłowa (10g) |
| <b>29.10.2024r.</b><br>En-2353 kcal<br>B-92g<br>T-81,8g, w tym kw.tł.nasyc.-22,4g<br>W-324,5g, w tym cukry-94,4g<br>Bł.pok- 29,3g<br>Sól-6,5g       | Płatki owsiane na mleku (300g) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (50g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b> , jabłko gotowane (1szt.), herbata (300ml) | Selerowa z makaronem (400g) <b>GLU, JAJ, SEL</b> , pieczeń w sosie (120g) <b>GLU, JAJ, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), pomidory z olejem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)      | Kawa zbożowa (300ml) <b>GLU</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), napoleńska (50g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b> , sałatka jarzynowa (150g) <b>JAJ, SEL</b> | Jogurt naturalny (150ml) <b>MLE</b>  |
| <b>30.10.2024r.</b><br>En- 2148 kcal<br>B-84,6g<br>T-83g, w tym kw.tł.nasyc.-26,1g<br>W-274,3g, w tym cukry-90,9g<br>Bł pok.- 21,7g<br>Sól- 5,6g    | Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), firmowa (90g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b> , banan (1szt)  | Pomidorowa z ryżem (400g) <b>SEL, MLE</b> , gulasz dietetyczny (200g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (150g) kompot wieloowocowy (300ml) <sup>3</sup>       | Kawa inka z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (2szt.) <b>JAJ</b> , sałata masłowa (10g)                  | Jogurt owocowy (150g) <b>MLE</b>   |
| <b>31.10.2024r.</b><br>En-2179 kcal<br>B-113,8g<br>T-62,7g, w tym kw.tł.nasyc.-17,9g<br>W-297,7g, w tym cukry-86,9g<br>Bł.pok.-22,7g<br>Sól-4,5g    | Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), twaróg (100g) <b>MLE</b> , jabłko gotowane (1szt.)  | Rosół z makaronem (400g) <b>SEL, GLU, JAJ</b> , pieczeń drobiowa (120g) <b>GLU, JAJ, SEL</b> , ryż (180g), sałata lodowa z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)                   | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>MLE, GLU</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , pomidor (50g)      | Serek wiejski (200g) <b>MLE</b>  |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <p><b>1.11.2024r.</b><br/>En.-2288 kcal<br/>B-70,7g<br/>T-78,9g, w tym kw.tł.nasyc.-19,3g<br/>W-329,3g, w tym cukry-88,6g<br/>Bł.pok.-26,7g<br/>Sól- 5g</p>   | <p>Płatki owsiane na mleku (300g) <b><u>MLE, GLU,</u></b> chleb pszenny (50g) <b><u>GLU,</u></b> chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU,</u></b> masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) <b><u>JAJ,</u></b> sałata masłowa (10g) herbata (300 ml)</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <b><u>SEL, MLE,</u></b> makaron z twarogiem w sosie cynamonowym (200g) <b><u>GLU, JAJ, MLE,</u></b> kompot wieloowocowy (300ml)</p>  | <p>Kawa zbożowa (300ml) <b><u>GLU,</u></b> chleb pszenny (50g) <b><u>GLU,</u></b> chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU,</u></b> masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) <b><u>SEL, SEZ, GOR,</u></b> pomidor (50g)</p>  | <p>Sok pomarańczowy (300ml)</p>                      |
| <p><b>2.11.2024r.</b><br/>En-2156 kcal<br/>B-92g<br/>T-72,7g, w tym kw.tł.nasyc.-22,2g<br/>W-293,7g, w tym cukry-84,4g<br/>Bł.pok-25,6g<br/>Sól-6,8g</p>      | <p>Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <b><u>GLU,</u></b> chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU,</u></b> masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <b><u>GOR, GLU, SOJ,</u></b> <b><u>SEL,</u></b> kapusta pekińska (20g)</p>                              | <p>Cukiniowa z ziemniakami (400g) <b><u>SEL,</u></b> klops w sosie (120g) <b><u>GLU, JAJ, SEL,</u></b> ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (150g) <b><u>GLU,</u></b> kompot wieloowocowy (300ml)</p>  | <p>Kawa inka z mlekiem (300ml) <b><u>GLU, MLE,</u></b> chleb pszenny (50g) <b><u>GLU,</u></b> chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU,</u></b> masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) <b><u>MLE,</u></b></p>  | <p>Sok pomidorowy (300ml)</p>                        |
| <p><b>3.11.2024r.</b><br/>En-2286 kcal<br/>B-89,3g<br/>T-77,6g, w tym kw.tł.nasyc.-22,9g<br/>W-318,6g, w tym cukry-94,8g<br/>Bł.pok.-26,1g<br/>Sól-7g</p>     | <p>Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <b><u>GLU,</u></b> chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU,</u></b> masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <b><u>GOR, GLU, SOJ, SEL,</u></b> seler naciowy z marchwią (30g) <b><u>SEL</u></b></p>            | <p>Jarzynowa z ziemniakami (400g) <b><u>SEL,</u></b> gulasz z cukinią (200g) <b><u>GLU, SEL,</u></b> makaron (180g) <b><u>GLU, JAJ,</u></b> marchewka duszona (150g) <b><u>GLU,</u></b> kompot wieloowocowy (300ml)g</p>                                | <p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b><u>GLU,</u></b> <b><u>MLE,</u></b> chleb pszenny (50g) <b><u>GLU,</u></b> chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU,</u></b> masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110) <b><u>GOR, GLU, SOJ, SEL,</u></b> pomidor (50g)</p>        | <p>Sok marchwiowy (150g)</p>                         |
| <p><b>4.11.2024r.</b><br/>En.- 2261 kcal,<br/>B-78,4g<br/>T-71,8g w tym kw.tł.nasyc.-23,2g<br/>W-334,9g, w tym cukry-78,9g<br/>Bł.pok.-26g<br/>Sól-4,6g</p>   | <p>Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <b><u>GLU,</u></b> chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU,</u></b> masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <b><u>GOR, GLU, SOJ,</u></b> <b><u>SEL, MLE,</u></b> sałata masłowa (10g)</p>                       | <p>Krupnik mazurski (400g) <b><u>SEL, GLU,</u></b> <b><u>MLE,</u></b> klopsik w sosie pomidorowym (120g) <b><u>GLU, JAJ, SEL,</u></b> ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z pomidorem (80g), kompot wieloowocowy (300ml)nik</p>                 | <p>Kawa inka z mlekiem (300ml) <b><u>GLU, MLE,</u></b> chleb pszenny (50g) <b><u>GLU,</u></b> chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU,</u></b> masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <b><u>GLU,</u></b> <b><u>GOR, SOJ, SEL, MLE,</u></b> sałata masłowa (10g)</p> | <p>Jogurt owocowy (150g) <b><u>MLE</u></b></p>       |
| <p><b>5.11.2024r.</b><br/>En.- 2302 kcal<br/>B-119,5g<br/>T-69,4g, w tym kw.tł.nasyc.-20,5g<br/>W-309,5g, w tym cukry- 98g<br/>Bł.pok.-20,8g<br/>Sól-5,4g</p> | <p>Makaron na mleku (400ml) <b><u>MLE, GLU,</u></b> <b><u>JAJ,</u></b> chleb pszenny (50g) <b><u>GLU,</u></b> chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU,</u></b> masło roślinne (20g), twaróg (100g) <b><u>MLE,</u></b> dżem (25g), herbata (300ml)</p>       | <p>Jarzynowa z ziemniakami (400g) <b><u>SEL,</u></b> pieczeń drobiowa w sosie (120g) <b><u>GLU,</u></b> <b><u>JAJ, SEL,</u></b> ryż (180g), sałatka z kapusty pekińskiej z selerem naciowym (150g) <b><u>SEL,</u></b> kompot wieloowocowy (300ml)go</p> | <p>Kawa zbożowa (300ml) <b><u>GLU,</u></b> chleb pszenny (50g) <b><u>GLU,</u></b> chleb baltonowski (50g) <b><u>GLU,</u></b> masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <b><u>GLU, GOR, SOJ,</u></b> <b><u>SEL, MLE,</u></b> pomidor (50g)</p>                  | <p>Serek homogenizowany (150g) <b><u>MLE</u></b></p> |