

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
<b>27.10.2024r.</b> En.-2139 kcal B-105,7g T-57,3g, w tym kw.tł.nasyc.-17,8g W- 309g, w tym cukry- 87g Bł.pok.-24,7g Sól- 6,8g	Kakao (300ml) <b>MLE</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <b>MLE</b> , dżem (25g),	Rosół z makaronem (400g) <b>SEL, GLU, JAJ</b> , filet z indyka w sosie (130g) <b>SEL, GLU</b> , ziemniaki gotowane (300g), pomidory z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> ,	Sok jabłkowy (300ml)
<b>28.10.2024r.</b> En-2380 kcal B-119,7g T-75,5g, w tym kw.tł.nasyc-21,1g W-313,9g, w tym cukry - 72,6g Bł.pok-23,5g Sól-4,9g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), galareta drobiowa (80g) <b>SEL</b> , sałata lodowa z marchwią (30g)	Grysikowa (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 (100g) <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> En-2259kcal B-95,4g T-66,5g, w tym kw.tł.nasyc.-17,3g W-332,5g, w tym cukry-104,8g Bł.pok- 30,4g Sól-6,7g	Płatki owsiane na mleku (300g) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), połówka miodowa (50g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b> , jabłko gotowane (1szt.), herbata (300ml)	Selerowa z makaronem (400g) <b>GLU, JAJ, SEL</b> , schab w sosie (120g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), pomidory z olejem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <b>GLU</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), napoleońska (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> En- 2041 kcal B-94g T-66,4g, w tym kw.tł.nasyc.-20,9g W-277g, w tym cukry- 89,4g Bł pok.- 21,2g Sól- 7,2g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), firmowa (90g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b> , banan (1szt)	Pomidorowa z ryżem (400g) <b>SEL, MLE</b> , schab w sosie (120g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (150g) kompot wieloowocowy (300ml)3	Kawa inka z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), połówka miodowa (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b> , sałata masłowa (10g)	Jogurt owocowy (150g) <b>MLE</b>
<b>31.10.2024r.</b> En-2191 kcal B-119,1g T-67,2g, w tym kw.tł.nasyc.-19,2g W-285,1g, w tym cukry-86,2g Bł.pok.-21,5g Sól-4,5g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), twaróg (100g) <b>MLE</b> , jabłko gotowane (1szt.)	Rosół z makaronem (400g) <b>SEL, GLU, JAJ</b> , kurczak gotowany w sosie (150g) <b>GLU, SEL</b> , ryż (180g), sałata lodowa z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>MLE, GLU</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), połówka sopočka (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , pomidor (50g)	Serek wiejski (200g) <b>MLE</b>

<p><b>1.11.2024r.</b> En.-2279 kcal B-78,9g T-74,6g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-328,3g, w tym cukry-88g Bł.pok.-26,1g Sól- 6,1g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (300g) <b>MLE, GLU</b>, chleb pszenny (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b>, sałata masłowa (10g) herbata (300 ml)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <b>SEL, MLE</b>, makaron z twarogiem w sosie cytrynowym (200g) <b>GLU, JAJ, MLE</b>, kompot wieloowocowy (300ml)</p> <p>3</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) <b>GLU</b>, chleb pszenny (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) <b>SEL, SEZ, GOR</b>, pomidor (50g)</p>	<p>Sok pomarańczowy (300ml)</p>
<p><b>2.11.2024r.</b> En-2159 kcal B-93,5g T-72,6g, w tym kw.tł.nasyc.-22,2g W-292,8g, w tym cukry-84g Bł.pok-24,9g Sól-6,8g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b>, kapusta pekińska (20g)</p>	<p>Cukiniowa z ziemniakami (400g) <b>SEL</b>, klops w sosie (120g) <b>GLU, JAJ, SEL</b>, ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (150g) <b>GLU</b>, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b>, chleb pszenny (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) <b>MLE</b>,</p>	<p>Sok pomidorowy (300ml)</p>
<p><b>3.11.2024r.</b> En-2288kcal B-90,8g T-77,5g, w tym kw.tł.nasyc.-22,9g W-317,7g, w tym cukry-94,3g Bł.pok.-25,5g Sól-7g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b>, seler naciowy z marchwią (30g) <b>SEL</b></p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (400g) <b>SEL</b>, gulasz z cukinią (200g) <b>GLU, SEL</b>, makaron (180g) <b>GLU, JAJ, GLU</b>, kompot wieloowocowy (300ml) gotowane (300g), brokuł z wody (150g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b>, chleb pszenny (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b>, pomidor (50g)</p>	<p>Sok marchwiowy (150g)</p>
<p><b>4.11.2024r.</b> En.- 2264 kcal, B-79,9g T-71,7g, w tym kw.tł.nasyc.-23,2g W-334,1g, w tym cukry-78,4g Bł.pok.-25,4g Sól-4,7g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b>, sałata masłowa (10g)</p>	<p>Krupnik mazurski (400g) <b>SEL, GLU, MLE</b>, klopsik w sosie pomidorowym (120g) <b>GLU, JAJ, SEL</b>, ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z pomidorem (80g), kompot wieloowocowy (300ml)nik</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b>, chleb pszenny (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b>, sałata masłowa (10g)</p>	<p>Jogurt owocowy (150g) <b>MLE</b></p>
<p><b>5.11.2024r.</b> En.- 2253 kcal B-120,3 g T-63,9g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W-308,6g, w tym cukry-97,5g Bł.pok.-20,1g Sól-5,4g</p>	<p>Makaron na mleku (400ml) <b>MLE, GLU, JAJ</b>, chleb pszenny (50g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), twaróg (100g) <b>MLE</b>, dżem (25g), herbata (300ml)</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (400g) <b>SEL</b>, filet drobiowy w sosie (120g) <b>GLU, SEL</b>, ryż (180g), sałatka z kapusta pekińską, selerem naciowym (150g) <b>SEL</b>, kompot wieloowocowy (300ml)go</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) <b>GLU</b>, chleb pszenny (100g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b>, pomidor (50g)</p>	<p>Serek homogenizowany (150g) <b>MLE</b></p>