

DIETA PODSTAWOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
27.10.2024r. En.-2309 kcal B-112,3g T-57g, w tym kw.tł.nasyc.-18,6g W- 353,1g, w tym cukry-90,3g Bł.pok.-38,6g Sól- 7,8g	Kakao (300ml) MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) MLE , dżem (25g)	Żurek z ziemniakami (400g) SEL, GLU, MLE , fasolka po bretońsku GLU, GOR, SOJ, SEL , chleb baltonowski (100g) GLU , kompot wieloowocowy (300ml) ryba pieczona (100)	Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , ogonówka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL	Sok jabłkowy (300ml)
28.10.2024r. En-2336 kcal B-97,9g T-80,6g, w tym kw.tł.nasyc-20,9g W-315,8g, w tym cukry -77,3g Bł.pok-27,8g Sól-6,7g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), golonka w przyprawach (80g) SEL, SOJ, GOR , sałata lodowa z marchwią (30g)	Ogórkowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE bewszyk z cebulką (100g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z jabłkiem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z rzodkiewką (130g) MLE	Kajzerka (1szt) GLU , masło roślinne (10g), baleron gotowany (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE sałata masłowa (10g)
29.10.2024r. En-2432 kcal B-80,9g T-102,7g, w tym kw.tł.nasyc.-28,3g W-308g, w tym cukry-81,1g Bł.pok- 26,1g Sól-5,9g	Płatki owsiane na mleku (300g) MLE, GLU , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), paszтет drobiowy (90g) SEL, MLE, GLU, GOR , sałatka z ogórka świeżego (40g), herbata (300ml)	Chłopska z zacierką (400g) SEL, GLU, MLE , karkówka pieczona w sosie (120g) SEL, GLU , kasza gryczana (180g), surówka z kapusty czerwonej z majonezem (150g) JAJ , kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), parówka (1szt.) (50g) GOR, GLU, SEL, SOJ sałatka jarzynowa (150g) JAJ, SEL, GOR	Jogurt naturalny (150ml) MLE
30.10.2024r. En- 2123 kcal B-81,5g T-80,5g, w tym kw.tł.nasyc.-20,9g W-278,1g, w tym cukry-81,2g Bł pok.- 23,5g Sól- 5,7g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), firmowa (90g) MLE, GOR, GLU, SOJ, SEL , banan (1szt.)	Pomidorowa z ryżem (400g) SEL, MLE , kotlet schabowy (100g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), surówka z kapusty kiszzonej (150g), kompot wieloowocowy (300ml)300ml).	Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), jajka gotowane (2szt.) JAJ , sałata masłowa (10g)	Jogurt owocowy (150g) MLE
31.10.2024r. En-2295 kcal B-120,3g T-73,3g, w tym kw.tł.nasyc.-23,5g W-298,1g, w tym cukry-73,9g Bł.pok.-27,8g Sól-6,3g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), psér żółty (80g) MLE , sałatka z papryki (40g)	Grochowa z ziemniakami (400g) SEL, GLU , wątróbka pieczona z cebulką (130g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , pomidor (50g)	Serek wiejski (200g) MLE
1.11.2024r.	Płatki owsiane na	Barszcz czerwony z	Kawa zbożowa (300ml)	Sok

En.-2259 kcal B-76,9g T-74g, w tym kw.tł.nasyc.-20,3g W-330,9g, w tym cukry-89,6g Bł.pok.-21,8g Sól- 5,2g	mleku (400ml) GLU , MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt) JAJ , sałata masłowa (40g)	ziemniakami (400g) SEL , MLE , makaron z twarogiem w sosie cynamonowym (200g) GLU , JAJ , MLE , mandarynka (1szt.), kompot wieloowocowy (300ml)	GLU , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz szczeciński (100g) RYB , SEL , sałatka z ogórka kiszzonego (40g)	pomarańczowy (300ml)
2.11.2024r. En-2060 kcal B-84,9g T-67,4g, w tym kw.tł.nasyc.-23,2g W-291,6g, w tym cukry-79g Bł.pok-29,7g Sól-8,2g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), napoleńska (80g), GOR , GLU , SEL , SOJ , sałata masłowa (10g)	Pieczarkowa z ziemniakami (400ml) SEL , MLE , bigos (300g) SEL , GLU , GOR , SOJ , ziemniaki (300g) kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU , MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z papryką (130g) MLE	Sok pomidorowy (300ml)
3.11.2024r. En-2379 kcal B-90,7g T-84,6g, w tym kw.tł.nasyc.-23,2g W-326,8g, w tym cukry-97,1g Bł.pok.-30,6g Sól-7,6g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (70g) GOR , GLU , SOJ , SEL , seler naciowy z marchewką (40g) SEL	Szczawiowa z ziemniakami (400g) SEL , MLE , gulasz meksykański (200g) GLU , SEL , makaron (180g) GLU , JAJ , surówka z marchwi i chrzanu z majonezem (150g) JAJ , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU , MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110) GOR , GLU , SOJ , SEL , sałatka z ogórka kiszzonego (40g)	Sok marchwiowy (150g)
4.11.2024r. En.- 2501 kcal, B-74,6g T-96,8g w tym kw.tł.nasyc.-32,4g W-343g, w tym cukry- 82g Bł.pok.-27,1g Sól-5,1g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), parówki cienkie (2szt.) GOR , GLU , SOJ , SEL , musztarda (15g) GOR	Krupnik mazurski (400g) SEL , MLE , GLU , klopsik w sosie pomidorowym (150g) GLU , SEL , JAJ , ziemniaki gotowane (300g), kalafior z wody (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU , MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie owocowym (200g), MLE	Jogurt owocowy (150g) MLE
5.11.2024r. En.- 2524 kcal B-114,1 g T-94,5g, w tym kw.tł.nasyc.-31,7g W-314,8g, w tym cukry-97,5g Bł.pok.-22,6g Sól-6,4g	Makaron na mleku (300g), GLU , JAJ , MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), ser topiony (50g) MLE , dżem (25g), herbata (300ml)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) SEL , kotlet z piersi kurczaka (120g) GLU , JAJ ryż (180g), sałatka z kapusty pekińskiej z pomidorem, kukurydzą z sosem winegret (150g) GOR , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), kiełbasa pieczona (120g) GOR , GLU , SOJ , SEL , musztarda (15g) GOR	Serek homogenizowany (150g) MLE