

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (jadłospis
może ulec zmianie)**

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIE CZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
27.10.2024r. En-2089 kcal B-107,1g T-61g, w tym kw.tł.nasyc.-19,6g W- 292,3g, w tym cukry-40,5g Bł.pok.-36,2g Sól- 7,2g	Kakao b/c (300ml) MLE , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) MLE , jabłko (1szt.),	Kisiel (200g)	Rosół z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ , filet z indyka w sosie (130g) SEL, JAJ, GLU , ziemniaki gotowane (300g), pomidory z olejem (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa inka b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL ,	Sok pomidorowy (300ml)
28.10.2024r. En-2293 kcal B-120,3g T-78,8g, w tym kw.tł.nasyc-22,7g W-292,6g, w tym cukry -57g Bł.pok-41,1g Sól-5,1g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), galareta drobiowa (80g) SEL , sałata lodowa z marchwią (30g)	Jabłko (1szt.)	Grysikowa (400g) SEL, GLU , klopsik w sosie (120g), GLU, SEL, JAJ , ziemniaki gotowane (300g) buraczki z jabłkiem (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z rzodkiewką (130g) MLE	Chleb żytni (50g) GLU , masło roślinne (10g), baleron gotowany (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE sałata masłowa (10g)
29.10.2024r. En-2048kcal B-87,8g T-62,3g, w tym kw.tł.nasyc.-14g W-312,4g, w tym cukry-50,2g Bł.pok-45,8g Sól-6,5g	Płatki owsiane na rosole (300g) GLU, SEL , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , sałatka z ogórka świeżego (40g), herbata b/c (300ml)	Śliwki (200g)	Selerowa z makaronem (400g) GLU, JAJ, SEL , schab w sosie (120g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), pomidory z olejem (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Wafle ryżowe (20g)	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU, MLE , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), napoleńska (50g) GLU, GOR, SOJ, SEL , sałatka jarzynowa (150g) JAJ, SEL	Jogurt naturalny (150ml) MLE
30.10.2024r. En- 2064 kcal B-97,1g T-69,3g, w tym kw.tł.nasyc.-21,3g W-263g, w tym cukry-50,9g Bł pok.-43g Sól- 7,6g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), firmowa (90g) GLU, GOR, SOJ, SEL , pomarańcza (½ szt)	Kalafior z wody (200g)	Pomidorowa z ryżem (400g) SEL, MLE , schab w sosie (120g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), surówka z kapusty kiszonej (150g) kompot wieloowocowy b/c (300ml)3	Jabłko (1szt.)	Kawa inka b/c (300ml) GLU, MLE , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (2szt.) JAJ , sałata masłowa (10g)	Jogurt naturalny (150g) MLE

31.10.2024r. En-2089 kcal B-124,8g T-71,2g, w tym kw.tł.nasyc.-21,1g W-252,9g, w tym cukry-49,6g Bł.pok.-37,7g Sól-4,8g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE , sałatka z papryki (40g)	Fasolka szparagowa (200g)	Rosół z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ , kurczak gotowany w sosie (150g) GLU, SEL , ryż (180g), sałatka z ogórka kiszzonego z marchewką (150g), kompot wielowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , pomidor (50g)	Serek wiejski (200g) MLE
1.11.2024r. En.-2071 kcal B-76,1g T-73,7g, w tym kw.tł.nasyc.-16,9g W-288,8g, w tym cukry-53,8g Bł.pok.-42,4g Sól-7,7g	Płatki owsiane na rosole (300g) SEL, GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , sałata masłowa (10g) herbata b/c (300 ml)	Kisiel z pomarańczą b/c (200g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL, MLE , makaron z twarogiem w sosie cynamonowym b/c (200g) GLU, JAJ, MLE , kompot wielowocowy b/c (300ml) 3	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) SEL, SEZ, GOR , pomidor (50g)	Sok pomidorowy (300ml)
2.11.2024r. En-2224 kcal B-104,4g T-80,2g, w tym kw.tł.nasyc.-24g W-285,6g, w tym cukry-50,4g Bł.pok-36,3g Sól-7,1g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , kapusta pekińska (20g)	Budyń b/c (200g) MLE, GLU	Cukiniowa z ziemniakami (400g) SEL , klops w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (150g) GLU , kompot wielowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa inka b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z papryką (130g) MLE ,	Sok pomidorowy (300ml)
3.11.2024r. En-2160 kcal B-92g T-81,1g, w tym kw.tł.nasyc.-24,7g W-281,9g, w tym cukry-50,2g Bł.pok.-36,9g Sól-7,3g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , seler naciowy z marchwią (30g) SEL	Biszkopty b/c (20g) GLU, JAJ	Jarzynowa z ziemniakami (400g) SEL , gulasz z cukinią (200g) GLU, SEL, JAJ , marchewka z olejem (150g), kompot wielowocowy b/c (300ml) gotowane (300g), brokuł z wody (150g), kompot wielowocowy (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110) GOR, GLU, SOJ, SEL , pomidor (50g)	Sok marchwiowy (150g)
4.11.2024r. En.-2186 kcal, B-77,5g T-73,1g w tym kw.tł.nasyc.-23,3g W-319,7g, w tym cukry-41g Bł.pok.-38,2g Sól-4,7g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , sałata masłowa (10g)	Arbuz (200g)	Krupnik mazurski (400g) SEL, GLU, MLE , klopsik w sosie pomidorowym (120g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z pomidorem (80g), kompot wielowocowy b/c (300ml)nik	Wafle b/c (20g)	Kawa inka b/c (300ml) GLU, MLE , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , sałata masłowa (10g)	Jogurt naturalny (150g) MLE

<p>5.11.2024r. En.- 2050 kcal B-116,5 g T-58,2g w tym kw.tł.nasyc.- 15,9g W-280,7g, w tym cukry- 52,4g Bł.pok.-38,7g Sól-5,4g</p>	<p>Makaron na rosole (400ml) <u>SEL, GLU, JAJ,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), twaróg (100g) <u>MLE,</u> dżem (25g), herbata (300ml)</p>	<p>Gruszka (1szt)</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami (400g) <u>SEL,</u> filet drobiowy w sosie (120g) <u>GLU,</u> <u>SEL,</u> ryż (180g), sałatka z kapusta pekińską, selerem naciowym, kukurydzą z sosem winegret (150g) <u>SEL, GOR,</u> kompot wieloowocowy b/c (300ml)go</p>	<p>Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u></p>	<p>Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SOJ, SEL, MLE,</u> pomidor (50g)</p>	<p>Serek wiejski (200g) <u>MLE</u></p>
--	--	-----------------------	--	--	---	---