

DIETA ŁATWOSTRAWNA (jadłospis może ulec zmianie)

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | II KOLACJA |
|---|---|--|--|-------------------------------------|
| 6.11.2024r. En.-2241 kcal B-92g T-72g, w tym kw.tł.nasyc.-22,2g W- 313,9g, w tym cukry-89,8g Bł.pok.-23,4g Sól- 3,7g | Kakao (300ml) MLE , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE , jabłko gotowane (1szt.) | Koperkowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE , klops w sosie pomidorowym (120g) SEL, JAJ, GLU , ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (150g) SEL , kompot wieloowocowy (300 ml) ryba pieczona (100) | Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), jajka gotowane (2szt.) JAJ , sałata masłowa (10g) | Sok pomarańczowy (300ml) |
| 7.11.2024r. En-2075 kcal B-85,3g T-74,8g, w tym kw.tł.nasyc-20,3g W-275,1g, w tym cukry -88g Bł.pok-23,8g Sól-7g | Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), firmowa ekstra (90g) SEL, SOJ., GLU, GOR , mandarynka (1szt.) | Pomidorowa z ryżem (400g) SEL, MLE , gulasz dietetyczny (200g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody z masłem (150g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa ink z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , pomidor (50g) | Jogurt owocowy (150g) MLE |
| 8.11.2024r. En-2308 kcal B-87,3g T-75,9g, w tym kw.tł.nasyc.-25,8g W-330,4g, w tym cukry-97,8g Bł.pok- 25,3g Sól-5,2g | Płatki owsiane na mleku (300g) MLE, GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), ser twarogowy (100g) MLE , dżem (25g) | Selerowa z ziemniakami (400g) SEL , klops z ryby w sosie (150g) GLU, RYB, JAJ , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z jabłkiem (150g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), napoleńska (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałatka z ryżu z pomidorem (150g) | Jogurt naturalny (150ml) MLE |
| 9.11.2024r. En- 2170 kcal B-91,6g T-65,5g, w tym kw.tł.nasyc.-19,9g W-314,5g, w tym cukry-88,4g Bł pok.- 25,9g Sól- 5,8g | Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (50g) GOR, GLU, SEL, SOJ, MLE , serek twarogowy (20g) MLE , sałata masłowa (10g) | Ryżowa z jarzynami (400g) SEL , pieczeń w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica sopočka (80g) GOR, GLU, SEL, SOJ , pomidor (50g) | Sok marchwiowy (300ml) |
| 10.11.2024r. En-2053 kcal B-93g T-74,9g, w tym kw.tł.nasyc.-20,6g W-263,7g, w tym cukry-87,3g Bł.pok.-22,9g Sól-9,2g | Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałata (10g) | Rosół z makaronem (400g) SEL, JAJ, GLU , potrawka drobiowa (200g) GLU, SEL , ryż (180g), marchewka duszona (150g) GLU , kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , pomidor (50g) | Sok jabłkowy (300ml) |

| | | | | |
|--|--|--|---|--|
| <p>11.11.2024r. En.-2204 kcal B-96,9g T-69,1,3g, w tym kw.tł.nasyc.-28,7g W-308,2g, w tym cukry-86g Bł.pok.-23,4g Sól- 6g</p> | <p>Kakao (300ml) MLE, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) MLE</p> | <p>Krupnik mazurski (400ml) SEL, GLU, MLE, klopsik w sosie koperkowym (120g) SEL, JAJ, GLU, makaron (180g) GLU, JAJ, pomidory z olejem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)</p> | <p>Kawa inka (300ml) GLU, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE, sałata masłowa (10g)</p> | <p>Sok pomidorowy (300ml)</p> |
| <p>12.11.2024r. En-2423 kcal B-118,9g T-77g, w tym kw.tł.nasyc.-21,5g W-325,3g, w tym cukry-67g Bł.pok.-28,8g Sól- 5,6g</p> | <p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), galareta drobiowa (200g) SEL, sałata lodowa z marchwią (30g)</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL, MLE, pieczeń z indyka (100g) GLU, JAJ, SEL, ziemniaki gotowane (300g) GLU, kapusta pekińska z selerem naciowym (150g) SEL, kompot wieloowocowy (300ml)</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) GLU, GOR, SEL, SOJ, sałatka z kaszy jęczmiennej z warzywami (150g) GLU</p> | <p>Serek homogenizowany (150g) MLE</p> |
| <p>13.11.2024r. En-2310 kcal B-89,5g T-85,9g, w tym kw.tł.nasyc.-18,2g W-304,2g, w tym cukry-89,7g Bł.pok.-22,6g Sól- 5g</p> | <p>Płatki owsiane na mleku (300g), GLU, MLE, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) JAJ, sałata masłowa (10g), herbata (300ml)</p> | <p>Cukiniowa z ziemniakami (400g) SEL, gąka w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL, kasza jęczmienna (180g) GLU, sałata lodowa z marchwią (80g), kompot wieloowocowy (300ml)</p> | <p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), poledwica sopocka (80) GOR, GLU, SOJ, SEL, pomidor (50g)</p> | <p>Jogurt naturalny (150g) MLE</p> |
| <p>14.11.2024r. En.- 2213 kcal, B- 120,8g T-85,9 w tym kw.tł.nasyc.-23,5g W-304,2g, w tym cukry-105,3g Bł.pok.-24,7g Sól-7,6g</p> | <p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g), GOR, GLU, SEL, SOJ, jabłko gotowane (1szt.)</p> | <p>Grysikowa z jarzynami (400g) SEL, GLU, pieczeń drobiowa w sosie (100g) GLU, JAJ, SEL, ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g) GLU, kompot wieloowocowy (300ml)</p> | <p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), ogonówka (80g) GOR, GLU, SEL, SOJ, sałata masłowa (10g)</p> | <p>Serek wiejski (200g) MLE</p> |
| <p>15.11.2024r. En.- 2481 kcal B-108,8 g T-83,2g, w tym kw.tł.nasyc.-20,5g W-361,2g, w tym cukry-68,4g Bł.pok.-31,3g Sól-6g</p> | <p>Makaron na mleku (400ml) GLU, MLE, JAJ, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), ser twarogowy (100g) MLE, banan (1szt.)</p> | <p>Jarzynowa z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ, klops z ryby w sosie jarzynowym (120g) RYB, GLU, JAJ, ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (150g) GLU, kompot wieloowocowy (300ml)</p> | <p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) JAJ, sałatka jarzynowa z olejem (150g) JAJ, SEL</p> | <p>Kajzerka (1szt) GLU, masło roślinne (10g), krakowska parzona (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL, sałata masłowa (10g)</p> |