

DIETA ŁATWOSTRAWNA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
16.11.2024r. En-2176 kcal B-92g T-71,3g, w tym kw.tł.nasyc-30,8g W-300,8g, w tym cukry -88,3g Bł.pok-20g Sól-5,9g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), firmowa (90g) GOR, GLU, SOJ, SEL , jabłko gotowane (1szt)	Rosół z makaronem (400g) GLU, JAJ, SEL , pieczeń w sosie (120g) GLU, GOR, SOJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), pomidory z olejem (150g) kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g), MLE	Sok pomarańczowy (300 ml)
17.11.2024r. En-1961 kcal B-79,9g T-58,9g, w tym kw.tł.nasyc.-18,8g W-288,5g w tym cukry-78,3g Bł.pok-23,2g Sól-6,8g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , pomidor (50g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) MLE, SEL , gulasz dietetyczny (120g) GLU, SEL , makaron (180g) GLU, JAJ , sałata lodowa z olejem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (135g) GOR, SEL, SEZ , sałata masłowa (10g)	Sok pomidorowy (300 ml)
18.11.2024r. En-2194 kcal B-98g T-66,6g, w tym kw.tł.nasyc.-14,2g W-312,8g, w tym cukry-69g Bł pok.-26,7g Sól-6g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), galareta drobiowa (200g) SEL , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Ryżowa z jarzynami (400g) SEL , pieczeń w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z jabłkiem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g) napoleońska (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałatka z ryżu z pomidorem (150g)	Jogurt naturalny (150 g) MLE
19.11.2024r. En.-2294 kcal B- 99,2g T-93,8g, w tym kw.tł.nasyc.-27,9g W-324,6g, w tym cukry-106,3g Bł.pok.-26,4g Sól- 5,2g	Płatki owsiane na mleku (400ml) GLU, MLE , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), serek homogenizowany (150g) MLE , dżem (25g), herbata (300g)	Cukiniowa z ziemniakami (400g) SEL , gałka w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL , kasza jęczmienna (180g) GLU , marchewka duszona (150g) GLU , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), jajka gotowane (2szt) JAJ , pomidor (50g)	Jogurt owocowy (150g) MLE
20.11.2024r. En.-2246 kcal B-91,1g T-83,8g, w tym kw.tł.nasyc.-28,1g W-292,5g, w tym cukry-65,1g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałata masłowa (10g)	Pomidorowa z ryżem (400g) SEL, MLE , gulasz dietetyczny(150g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem(300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110g) GOR, GLU, SOJ, SEL , kapusta pekińska z	Kajzerka (50g) GLU , masło roślinne (10g) sałata masłowa (10g) baleron gotowany (40g) GOR, GLU, SOJ, SEL

Bł.pok.-24,1g Sól- 8,4g			marchwią (30g)	
21.11.2024r. En-2368 kcal B-126,4g T-80,7g, w tym kw.tł.nasyc.-21,4g W-305,2 g, w tym cukry-62,3g Bł.pok.-25,5g Sól- 5,5g	Kakao (300ml) MLE , chleb pszeniczny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE , jabłko gotowane(1szt)	Krupnik mazurski (400g) SEL, GLU, MLE , potrawka drobiowa (150g) SEL, GLU , ziemniaki gotowane (300g) sałata masłowa z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) GLU , chleb pszeniczny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałata (10g)	Serek wiejski (200g) MLE
22.11.2024r. En-2082 kcal B-85,1g T-64,9g, w tym kw.tł.nasyc.-27,3g W-294,3g, w tym cukry-85,6g Bł.pok.-21,4g Sól-7,2g	Płatki owsiane na mleku (400ml) GLU, MLE , chleb pszeniczny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt) JAJ , sałata (10g), herbata (300ml)	Grysikowa (400g) SEL, GLU , makaron z twarogiem w sosie owocowym (300g) GLU, JAJ, MLE , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb pszeniczny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) GOR, GLU, SEL, SOJ sałatka jarzynowa (150g) JAJ, SEL ,	Jogurt naturalny (150 g) MLE
23.11.2024r. En.- 2170 kcal, B- 63,8g T-88.1,2g, w tym kw.tł.nasyc.-28,3g W-247,4g, w tym cukry-84,3g Bł.pok.-19,5g Sól- 5,5g	Herbata (300ml), chleb pszeniczny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL , serek twarogowy (20g) MLE , pomidor (50g)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE , pieczeń drobiowa w sosie (150g) SEL, GLU, GOR , ziemniaki gotowane (300g) seler naciowy z olejem (150g,) SEL kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszeniczny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL ,sałata masłowa(10g)	Sok marchwiowy (300 ml)
24.11.2024r. En.- 1946 kcal B-88g T-70,6g, w tym kw.tł.nasyc.-23,2g W-245,3g, w tym cukry-84,4g Bł.pok.-22,2g Sól- 6,3g	Kakao (300ml) MLE , chleb pszeniczny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE , jabłko gotowane (1szt.)	Selerowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE , klopsik w sosie (120g) GLU, SEL, JAJ , kasza jęczmienna (180g) GLU , kapusta pekińska z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb pszeniczny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU ,masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) GOR, GLU, SEL, SOJ pomidor(50g)	Sok jabłkowy (300ml)
25.11.2024r. En.-2187 kcal B-98,1g T-78,4g, w tym kw.tł.nasyc.-36,1g W- 276 g, w tym cukry-90,4g Bł.pok.-20,1g Sól- 6,8g	Herbata (300ml), chleb pszeniczny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) GLU, GOR, SEL, SOJ , sałata lodowa z marchwią (30g),	Koperkowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE , pieczeń drobiowa w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (150g) GLU , kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszeniczny (50g) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , sałata masłowa (10g)	Serek homogenizowany (150 g) MLE