

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
<b>16.11.2024r.</b> En-2077 kcal B-97,4,2g T-62,6g, w tym kw.tł.nasyc.-21,9g W-293,7g, w tym cukry -66g Bł.pok-19,1g Sól-6g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), firmowa (90g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , jabłko gotowane (1 szt)	Rosół z makaronem (400g) <b>SEL, JAJ, GLU</b> , kurczak gotowany w sosie (300g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), pomidory z olejem (150g), kompot wielowocowy (300ml)	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> ,	Sok pomarańczowy (300 ml)
<b>17.11.2024r.</b> En-1963 kcal B-81,8g T-58,4g, w tym kw.tł.nasyc.-20,5g W-287,7,5g w tym cukry-77,8g Bł.pok-22,4g Sól-7g	Herbata (300 ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , pomidor (50g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <b>SEL, MLE</b> , schab w sosie (130g) <b>GLU, SEL</b> , makaron gotowany (180g) <b>GLU, JAJ</b> , sałata lodowa z marchwią (70g), kompot wielowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) <b>GOR, SEL, SEZ</b> , sałata masłowa (10g)	Sok pomidorowy (300 ml)
<b>18.11.2024r.</b> En-2196 kcal B-99g T-66,5g, w tym kw.tł.nasyc.-26,9g W-311,4g, w tym cukry-93,2g Bł pok.- 26,4,3g Sól- 6,1g	Herbata (300ml) chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), galareta drobiowa (200g) <b>SEL</b> , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Ryżowa z jarzynami (400g) <b>SEL</b> , bitka gotowana w sosie (120g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z jabłkiem (150g), kompot wielowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), napoleńska(50g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , sałatka z ryżu z pomidorem (150g)	Jogurt naturalny (150g) <b>MLE</b>
<b>19.11.2024r.</b> En.-2250 kcal B- 101,1g T-98g, w tym kw.tł.nasyc.-22,6g W- 336,2g, w tym cukry-91,8g Bł.pok.-26,5g Sól- 6g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <b>MLE, GLU</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> masło roślinne (20g), serek homogenizowany (150g) <b>MLE</b> , dżem (20g), herbata (300ml)	Cukiniowa z ziemniakami (400g) <b>SEL</b> ,klops w sosie (120g) <b>GLU, JAJ, SEL</b> , kasza jęczmienna (180g) <b>GLU</b> , marchewka duszona (150g) <b>GLU</b> , kompot wielowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) <b>GLU</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g),krakowska parzona (80g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b> , pomidor (50g)	Jogurt owocowy (150 ml)
<b>20.11.2024r.</b> En.-2375 kcal B-113,4g T-98,94g, w tym kw.tł.nasyc.-28,7g W-338,1g, w tym cukry-80,3g Bł.pok.-26,3g Sól- 8,3g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , ketchup( 20g)	Pomidorowa z ryżem (400g) <b>SEL, MLE</b> , schab pieczony w sosie (130g), <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody z masełkiem (150g), kompot wielowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b> , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Kajzerka(50g) <b>MLE</b> masło roślinne (10g),sałata masłowa (10g), baleron gotowany (40g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b>
<b>21.11.2024r.</b> En-2388 kcal	Kakao (300ml) <b>MLE</b> ,	Krupnik mazurski	Kawa inka (300ml)	Serek wiejski (200g)

B-128,4g T-81,7g, w tym kw.tł.nasyc.-21,4g W-305,2 g, w tym cukry-62,3g Bł.pok.-25,5g Sól- 5,5g	chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), twaróg (130g) <b>MLE</b> , jabłko gotowane (1 szt),	(400g) <b>SEL, GLU, MLE</b> , kurczak got. w sosie (150g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), sałata masłowa z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300ml)	<b>GLU</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), sałata lodowa z marchwią (30g) krakowska parzona (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL,</b>	<b>MLE</b>
<b>22.11.2024r.</b> 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-7,1g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <b>MLE, GLU</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <b>MLE, GLU, GOR, SOJ, SEL</b> , sałata masłowa (10g), herbata (300ml)	Grycikowa z jarzynami (400g) <b>SEL, GLU</b> , makaron z twarogiem w sosie owocowym (300g) <b>GLU, JAJ, MLE</b> , pomarańcza ½ szt, kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) <b>GLU</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> masło roślinne (20g), mielonka tyrolska(50g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , sałatka jarzynowa (150g) <b>GOR, JAJ</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>MLE</b>
<b>23.11.2024r.</b> En.- 2159 kcal, B- 63,8g T-85,2g, w tym kw.tł.nasyc.-28,3g W-247,4g, w tym cukry-84,3g Bł.pok.-19,5g Sól- 5,7g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b> , serek twarogowy (17g) <b>MLE</b> , pomidor (50g) <b>SEL</b>	Jarzynowa z ziemniakami(400g) <b>SEL, MLE, GLU</b> , filet z indyka w sosie (130g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (150g) <b>SEL</b> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , sałata masłowa (10g)	Sok marchwiowy (300 ml)
<b>24.11.2024r.</b> En.- 1926 kcal B-89,4g T-68,6g, w tym kw.tł.nasyc.-23,2g W-245,3g, w tym cukry- 84,4g Bł.pok.-22,2g Sól- 6,1g	Kakao (300ml) <b>MLE</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> masło roślinne (20g), twaróg (130g) <b>MLE</b> , jabłko gotowane (1 szt)	Selerowa z ziemniakami (400g) <b>SEL</b> , klopsik z w sosie pomidorowym (120g), <b>SEL, JAJ, GLU</b> , kasza jęczmienna (180g) <b>GLU</b> , kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <b>GLU</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , pomidor( 50g)	Sok jabłkowy (300 ml)
<b>25.11.2024r.</b> En.-2107 kcal B-98,1g T-75,4g, w tym kw.tł.nasyc.-36,1g W- 266 g, w tym cukry- 90,4g Bł.pok.-20,1g Sól- 6,8g	Herbata (300ml) , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , sałata lodowa z marchwią (30g)	Koperkowa z ziemniakami (400g) <b>SEL</b> , filet z kurczaka w sosie, (300g) <b>SEL, GLU</b> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (150g) <b>GLU</b> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem <b>GLU, MLE</b> (300ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b> , sałata masłowa (10g)	Serek homogenizowany (150g)