

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

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZ OREK	KOLACJA	II KOLACJA
16.11.2024r. En-2132 kcal B-107,1,2g T-69,9,6g, w tym kw.tł.nasyc-18,9g W-283,7g, w tym cukry -66g Bł.pok-30,1g Sól-6,5g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), firmowa (90g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałatka z papryki (40g)	Budyń b/c (200 ml) GLU, MLE	Rosół z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ , kurczak gotowany w sosie (150g) GLU, SEL , 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), twaróg ze szczypiorem (110g) MLE	Sok pomidorowy (300 ml)
17.11.2024r. En-1914 kcal B-81,8g T-73,4g, w tym kw.tł.nasyc.-20,5g W-247,3g w tym cukry-77,8g Bł.pok-25,2g Sól-6,3g	Herbata b/c (300 ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL , pomidor (50g)	Jabłko (1 szt)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL , schab w sosie (120g) GLU, SEL , makaron gotowany (180g) GLU, JAJ , surówka z warzyw mieszanych (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150 g) MLE	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) GOR, SEL, SEZ , sałata masłowa (10g)	Sok pomidorowy (300 ml)
18.11.2024r. En-2131 kcal B-96,2g T-68,5g, w tym kw.tł.nasyc.-21,9g W-300,4g, w tym cukry-93,2g Bł pok.- 31,3g Sól- 6g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), galareta drobiowa (200g) SEL , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Biszkopty b/c (20g) GLU, JAJ	Ryżowa z jarzynami (400g) SEL , bitka gotowana w sosie (120g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z jabłkiem (150g) kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jabłko (1 szt)	Kawa zb b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g) napoleońska (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałatka z ryżu z pomidorem (150g)	Jogurt naturalny (150g) MLE
19.11.2024r. En.-2250 kcal B- 102,9g T-94g, w tym kw.tł.nasyc.-26,6g W- 263,2g, w tym cukry-91,8g Bł.pok.-37,5g	Płatki owsiane na rosole (400ml) SEL, GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) MLE , jabłko (1	Kalafior z wody (200g)	Cukiniowa z ziemniakami (400g) SEL , gałka w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL , kasza jęczmienna (180g) GLU , marchewka z chrzanem z	Wafle b/c (20g)	Kawa inka b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), 2 jajka gotowane JAJ , pomidor (50g)	Jogurt naturalny(150 ml) MLE

Sól- 5,1g	szt), herbata b/c (300ml)		olejem (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)			
20.11.2024r. En.-2305 kcal B-100,4g T-96,8,4g, w tym kw.tł.nasyc.-28,7g W-274,1g, w tym cukry-80,3g Bł.pok.-36,3g Sól- 8,6g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), paoledwica sopočka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałata (10g)	śliwki (200 g)	Pomidorowa z ryżem (400g) SEL, MLE , schab pieczony w sosie (120g), GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), surówka z kapusty kiszanej (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa zb b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120 g) GOR, GLU, SOJ, SEL , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Chleb żytni (70g) GLU masło roślinne (10g) sałata masłowa (10g) baleron gotowany (40g) GOR, GLU, SOJ, SEL
21.11.2024r. En-2288 kcal B-127,5g T-92,7g, w tym kw.tł.nasyc.-21,4g W-279,2 g, w tym cukry-62,3g Bł.pok-38,9g Sól- 5,8g	Kakao b/c (300ml) MLE , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg (130g) MLE jabłko (1 szt)	Mandarynka (1 szt)	Krupnik mazurski (400g) SEL, MLE, GLU , kurczak got. w sosie (150g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), sałata masłowa z olejem (80g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa inka b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g), GOR, GLU, SOJ, SEL , sałata lodowa z marchwią (30g)	Serek wiejski (200g) MLE
22.11.2024r. En-2019 kcal B-94,1g T-75,3g, w tym kw.tł.nasyc-23,4g W-255,7g, w tym cukry -48,5g Bł.pok-37,1g Sól-7,4g	Płatki owsian na rosole (400ml) SEL, GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) JAJ , ćwikła z chrzanem (50g), herbata b/c	Sok pomidorowy (300 ml)	Grycikowa z jarzynami (400g) SEL, GLU , makaron z twarogiem w sosie owocowy b/c (300g) GLU, JAJ, MLE , pomarańcza ½ szt, kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jabłko (1 szt)	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałatka jarzynowa (150g) JAJ, SEL	Jogurt naturalny (150g) MLE
23.11.2024r. En.- 2159 kcal, B- 73,6g T-83,2g, w tym kw.tł.nasyc.-28,3g W-236,4g, w tym cukry-64,3g Bł.pok.-34,6g Sól-6g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , ser twarogowy (17g) MLE , sałatka z ogórka kiszane (40g)	Kisiel z jabłkiem b/c (200ml)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) SEL , filet z indyka w sosie (130g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (150g) SEL , kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa inka b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica sopočka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałata masłowa (10g)	Sok marchwiowy (300 ml)
24.11.2024r. En.-1984 kcal B-102,4g	Kakao b/c (300 ml) MLE , chleb żytni (100g)	Wafle b/c(20g)	Selerowa z ziemniakami (400g) SEL ,	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb	Sok pomidorowy (300 ml)

<p>T-72,6g, w tym kw.tł.nasyc.- 23,2g W-243,3g, w tym cukry- 64,4g Bł.pok.-32,2g Sól- 6,4g</p>	<p><u>GLU</u>, masło roślinne (20g), twaróg (100g) <u>MLE</u>, jabłko (1 szt)</p>		<p>klopsik z w sosie pomidorowym (120g), <u>SEL</u>, <u>JAJ</u>, <u>GLU</u>, kasza jęczmienna (180g), <u>GLU</u> surówka z kapusty czerwonej z olejem (150g), kompot wielowocowy b/c (300ml)</p>		<p>żytni (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <u>GOR</u>, <u>GLU</u>, <u>SOJ</u>, <u>SEL</u> pomidor(50g)</p>	
<p><u>25.11.2024r.</u> En.-2068kcal B-101,2g T-72,6g, w tym kw.tł.nasyc.- 36,1g W- 228,7g w tym cukry- 70,4g Bł.pok.-35,9g Sól- 7,1g</p>	<p>Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g,) <u>GOR</u>, <u>GLU</u>, <u>SOJ</u>, <u>SEL</u>, sałatka z papryki (40g)</p>	<p>Biszkopty b/c (20g) <u>GLU</u>, <u>JAJ</u></p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u>, filet z kurczaka w sosie, (120g) <u>SEL</u>, <u>GLU</u>, ziemniaki gotowane (300g) ,buraczki duszone (150g) <u>GLU</u>, kompot wielowocowy b/c (300ml)</p>	<p>Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u></p>	<p>Kawa inka b/c (300ml) <u>GLU</u>, chleb żytni (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GOR</u>, <u>GLU</u>, <u>SOJ</u>, <u>SEL</u>, <u>MLE</u>, sałata masłowa (10g)</p>	<p>Serek wiejski (200g) <u>MLE</u></p>