

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
16.12.2024r. En.-2357 kcal B-82,8g T-73,7g, w tym kw.tł.nasyc.-21,7g W- 325,7g, w tym cukry-96,1g Bł.pok.-25,8g Sól- 6g	Herbata (300ml), chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , kapusta pekińska z marchewką (30g)	Grycikowa z jarzynami (400g) SEL, GLU , pieczeń w sosie (120g) SEL, GLU, JAJ , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z jabłkiem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie waniliowym (200g) MLE	Jogurt owocowy (150ml) MLE kajzerka (50g) GLU
17.12.2024r. En-2402 kcal B-100g T-62,5g, w tym kw.tł.nasyc-18,4g W-370g, w tym cukry -89,2g Bł.pok-21,4g Sól-5,1g	Płatki owsiane na mleku (300g), GLU, MLE , chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE , dżem (50g), herbata (300ml)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) SEL , filet z piersi kurczaka gotowany w sosie (100g) GLU, SEL , ryż (180g), brokuł z wody (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) GLU , chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), mortadela (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , sałatka makaronowa z warzywami (150g) GLU, JAJ	Bułka maślana z kruszonką (70g) GLU, JAJ, MLE
18.12.2024r. En-2454 kcal B-103g T-78,5g, w tym kw.tł.nasyc.-25,7g W-344,2g, w tym cukry-74,8g Bł.pok- 26,2g Sól-6,1g	Herbata (300ml), chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), parówka cienka (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL , ser twarogowy (20g) MLE	Krupnik wiejski(400g) SEL, GLU , klopsik z ryżem w sosie pomidorowym (120g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g) GLU , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL , pomidor (50g)	Serek homogenizowany (150g) MLE , kajzerka (50g) GLU
19.12.2024r. En- 2167 kcal B-89,2g T-68,2g, w tym kw.tł.nasyc.-15,4g W-311,5g, w tym cukry- 65g Bł pok.- 17,1g Sól- 8,9g	Kakao (300ml) MLE , chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) MLE	Grycikowa (400g) SEL, GLU , pyzy ziemniaczane z masłem (300g), GLU, JAJ , surówka z kapusty pekińskiej (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , sałata lodowa z marchwią (30g)	Kajzerka (1szt) GLU , masło roślinne (10g), baleron gotowany (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałata masłowa (10g)
20.12.2024r. En-2409kcal B-86,1g T-75,4g, w tym kw.tł.nasyc.-13,7g W-353,5g, w tym cukry-94g Bł.pok.-30,7g Sól-6,7g	Makaron na mleku (400ml) GLU, MLE, JAJ , chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , banan (1szt.), herbata (300ml)	Cukiniowa z ziemniakami (400g) SEL , klops z ryby w sosie pomidorowym (120g) GLU, JAJ, SEL, RYB , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) GLU , chleb pszenney (100g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (130g) GOR, SEL, SEZ , pomidor (50g)	Bułka maślana z kruszonką (50g) GLU, JAJ, MLE

<p>21.12.2024r. En.-2332 kcal B-113,8 T-70,2g, w tym kw.tł.nasyc.-18,6g W-322,5g, w tym cukry-107,1g Bł.pok.-32,3g Sól- 6,7g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb pszenney (100g) GLU, masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, pomidor (50g)</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (400ml) SEL, MLE, kurczak gotowany w sosie (150g) SEL, GLU, ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (110g) SEL, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb pszenney (100g) GLU, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE, sałata masłowa (10g)</p>	<p>Sok multiwitamina (300ml.)</p>
<p>22.12.2024r. En-2301kcal B-87,4,4g T-84,8g, w tym kw.tł.nasyc.-23,7g W-308,2g, w tym cukry-100,4g Bł.pok-24,2g Sól- 8,4g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb pszenney (100g) GLU, masło roślinne (20g), firmowa (90g), GOR, GLU, SEL, SOJ, sałata masłowa (10g)</p>	<p>Rosół z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ, gulasz dietetyczny (200g) GLU, SEL, kasza jęczmienna (180g) GLU, buraczki duszone (150g) GLU, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb pszenney (100g) GLU, masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110g) GLU, GOR, SEL, SOJ, pomidor (50g)</p>	<p>Sok marchwiowy (300ml.)</p>
<p>23.12.2024r. En-2254 kcal B-115,1g T-73g, w tym kw.tł.nasyc.-21,2g W-313,7g, w tym cukry-83g Bł.pok.-25,9g Sól- 6g</p>	<p>Kakao (300g) MLE, chleb pszenney (100g) GLU, masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE, sałata lodowa z marchwią (30g),</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (400g) SEL, gałka gotowana w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL, ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g) GLU, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka (300ml) GLU, chleb pszenney (100g) GLU, masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE, sałata masłowa (10g)</p>	<p>Jogurt owocowy (150g) MLE kajzerka (50g) GLU</p>
<p>24.12.2024r. En.- 2508 kcal, B- 95,5g T-74,6 w tym kw.tł.nasyc.-20,1g W-377g, w tym cukry- 107g Bł.pok.-27,3g Sól-3,8g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (300ml) GLU, MLE, chleb pszenney (100g) GLU, masło roślinne (20g), serek twarogowy (20g) MLE, dżem (50g), herbata (300ml)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL, makaron z twarogiem w sosie cynamonowym (300g) GLU JAJ, MLE, kisiel (300ml)</p>	<p>Kompot z suszu (300ml), chleb pszenney (100g) GLU, masło roślinne (20g), ryba w galarecie (150g) SEL, RYB, kutia (80g)</p>	<p>Sałatka jarzynowa z olejem (150g) SEL, JAJ</p>
<p>25.12.2024r. En.- 2397 kcal B-96 g T-78,8g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-337,7g, w tym cukry-123,3g Bł.pok.-22,5g Sól-6,3g</p>	<p>Herbata (300g), chleb pszenney (100g) GLU, masło roślinne (20g), ogonówka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, sałata masłowa (10g) makowiec (120g) MLE, JAJ, GLU,</p>	<p>Pomidorowa z ryżem (400g) SEL, MLE, schab pieczony w sosie w sosie jarzynowym (120g) SEL, GLU, kasza jęczmienna (180g) GLU, kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb pszenney (100g) GLU, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE, pomidor (50g)</p>	<p>Sok jabłkowy (300ml.)</p>