

DIETA PODSTAWOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
16.12.2024r. En.-2455kcal B-83,1g T-84g, w tym kw.ł.nasyc.-28,5g W- 353,3g, w tym cukry-91,4g Bł.pok.-28g Sól- 5,8g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , kapusta pekińska z marchewką (30g)	Szczawiowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE , żeberka w sosie własnym (120g) SEL, GLU , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z jabłkiem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie owocowym (200g) MLE	Jogurt owocowy (150ml) MLE kajzerka (50g) GLU
17.12.2024r. En-2543 kcal B-89,4g T-80,7g, w tym kw.ł.nasyc-24,5g W-376,7g, w tym cukry -86,1g Bł.pok-25,9g Sól-6,3g	Płatki owsiane na mleku (300g), GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), serek topiony (50g) MLE , dżem (50g), herbata (300ml)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE , kotlet z piersi kurczaka (100g) GLU, JAJ, SEL , ryż (180g), marchewka z chrzanem z majonezem (150g) JAJ , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) GLU , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), Mortadela (50g), sałatka makaronowa z warzywami (150g) GLU, JAJ	Bułka maślana z kruszonką (70g) GLU, JAJ, MLE
18.12.2024r. En-2458 kcal B-98,5g T-81,8g, w tym kw.ł.nasyc.-27,8g W-340,9g, w tym cukry-71,5g Bł.pok- 24,4g Sól-6,1g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), parówka cienka (1szt) 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), surówka z rzodkwi i kukurydzy (150g) MLE , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL , ogórek kiszony (50g)	Serek homogenizowany (150g) MLE , kajzerka (50g) GLU
19.12.2024r. En- 2437 kcal B-93,8g T-82,2g, w tym kw.ł.nasyc.-18,5g W-340g, w tym cukry- 70,6g Bł pok.-26,6g Sól- 5,7g	Kakao (300ml) MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z papryką (130g) MLE	Fasolowa z z ziemniakami (400g) SEL, GLU , pyzy z mięsem z cebulką GLU, JAJ , surówka z kapusty kiszzonej (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb baltonowski (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-2472 kcal B-77,2g T-82,5g, w tym kw.ł.nasyc.-15,1g W-365,1g, w tym cukry-100g Bł.pok.-35,6g Sól-5,8g	Makaron na mleku (300ml) GLU, MLE, JAJ , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt) JAJ , banan (1szt.), herbata (300ml)	Kapuśniak z ziemniakami (400g) SEL, GLU , ryba pieczona (120g) GLU, JAJ, RYB , ziemniaki gotowane (300g), surówka z pora z jabłkiem (150g) JAJ , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) GLU , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) GOR, SEL SEZ , pomidor (50g)	Bułka maślana z kruszonką (70g) GLU, MLE, JAJ

<p>21.12.2024r. En.-2532 kcal B-79,2g T-103,5g, w tym kw.tł.nasyc.-31,5g W-335,9g, w tym cukry-106,9g Bł.pok.-36,4g Sól- 7,9g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, pomidor (50g)</p>	<p>Selerowa z ziemniakami (400ml) SEL, MLE, bigos (200g) GLU, GOR, SOJ, SEL, ziemniaki gotowane (300g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (100g) GLU masło roślinne (20g), pasztet drobiowy (90g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE,</p>	<p>Sok multiwitamina (300ml)</p>
<p>22.12.2024r. En-2287 kcal B-84g T-82,9g, w tym kw.tł.nasyc.-25,2g W-312g, w tym cukry-90,9g Bł.pok-25,4g Sól-8,1g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), firmowa (80g), GOR, GLU, SEL, SOJ, sałatka z ogórka zielonego (40g)</p>	<p>Żurek z ziemniakami (400g) SEL, GLU, MLE, gulasz meksykański (200g) GLU, SEL, kasza jęczmienna (180g) GLU, buraczki duszone (150g) GLU, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) GOR, GLU, SEL, SOJ, pomidor (40g)</p>	<p>Sok marchwiowy (300ml)</p>
<p>23.12.2024r. En-2449 kcal B-100,6g T-87,1g, w tym kw.tł.nasyc.-27,2g W-326,5g, w tym cukry-76,4g Bł.pok.-28,6g Sól-8g</p>	<p>Kakao (300g) MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), ser żółty (80g) MLE, sałatka z papryki (30g)</p>	<p>Grochowa z ziemniakami (400g) SEL, GLU, kotlet mielony (120g) GLU, JAJ, ziemniaki gotowane (300g), sałatka z ogórka kiszzonego (150g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka (300ml) GLU, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (80g) GLU, GOR, SEL, SOJ, MLE, sałata masłowa (10g)</p>	<p>Jogurt owocowy (150g) MLE kajzerka (50g) GLU</p>
<p>24.12.2024r. En.- 2462 kcal, B-90,3g T-86,3g w tym kw.tł.nasyc.-25g W-343,3g, w tym cukry-100,9g Bł.pok.-26,3g Sól-10,7g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), serek twarogowy (20g) MLE, dżem (50g), herbata (300ml)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL, MLE, makaron z twarogiem w sosie cynamonowym (300g) GLU, JAJ, kisiel (300ml)</p>	<p>Kompot z suszu (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), kutia (60g), ryba po grecku (130g) RYB, SEL, śledź marynowany (70g) RYB. kutia 80g</p>	<p>Sałatka jarzynowa (150g) SEL, JAJ,</p>
<p>25.12.2024r. En.- 2432 kcal B-91,6g T-88,2g, w tym kw.tł.nasyc.-25,4g W-331,2g, w tym cukry-87,7g Bł.pok.-26,4g Sól-9g</p>	<p>Herbata (300g), chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), ogonówka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, ćwikła z chrzanem (30g) makowiec (120g) MLE, JAJ, GLU,</p>	<p>Pomidorowa z ryżem (400g) SEL, MLE, karkówka w sosie (120g) SEL, GLU, kasza jęczmienna (180g) GLU, surówka z kapusty białej z papryką (150g), kompot wieloowocowy (300 ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), palcówka(80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, ogórek kiszony (40g)</p>	<p>Sok jabłkowy (300ml)</p>