

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

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOR EK	KOLACJA	II KOLACJA
16.12.2024r. En.-2097 kcal B-72,7g T-69,8g, w tym kw.tł.nasyc.-20,3g W- 311,7g, w tym cukry-44,7g Bł.pok.-41g Sól- 7,2g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , kapusta pekińska z marchewką (30g),	Sok pomidorowy (300ml)	Grycikowa z jarzynami (400g) SEL, GLU , pieczeń w sosie (120g) SEL, GLU, JAJ , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z jabłkiem (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Wafle b/c (20g)	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie waniliowym b/c (200g) MLE	Jogurt naturalny (150ml) MLE chleb żytni (50g) GLU
17.12.2024r. En-2230 kcal B-93,7g T-64,3g, w tym kw.tł.nasyc-16,8g W-338,2g, w tym cukry-63,9g Bł.pok-41,8g Sól-4,9g	Płatki owsiane na rosole (300g) GLU, SEL , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE , jabłko (1szt.), herbata b/c (300ml)	Kisiel b/c (200ml)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE , filet z piersi kurczaka pieczony w sosie (100g) GLU, SEL , ryż (180g), marchewka z chrzanem i olejem (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jabłko (1szt.)	Kawa inka b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), mortadela (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , sałatka makaronowa z warzywami (150g) GLU, JAJ	Jogurt naturalny (150g) MLE
18.12.2024r. En-2477 kcal B-110,2g T-81,7g, w tym kw.tł.nasyc.-25,2g W-339,6g, w tym cukry-60g Bł.pok- 39,9g Sól-7,1g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), parówka cienka (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL , keczup (20g), ser twarogowy (20g) MLE	Budyń b/c (200g) MLE, GLU	Krupnik wiejski (400g) SEL, GLU , klopsik z ryżem w sosie pomidorowym (100g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), surówka z rodkiwi i kukurydzy z olejem (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL , ogórek kiszony (30g)	Serek wiejski (200g) MLE chleb żytni (50g) GLU
19.12.2024r. En- 2145 kcal B-84g T-76,2g, w tym kw.tł.nasyc.-17,3g W-295,3g, w tym cukry-48g Bł pok.-34,9g Sól- 9,2g	Kakao b/c (300ml) MLE , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z papryką (130g) MLE	Gruszka (1szt.)	Grycikowa (400g) SEL, GLU , pyzy ziemniaczane z masłem, GLU, JAJ , surówka z kapusty pekińskiej (70g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , sałata lodowa z marchwią (30g)	Chleb żytni (50g) GLU , baleron gotowany (40g) GLU, GOR, SOJ, SEL masło roślinne (10g), sałata masłowa (10g)

20.12.2024r. En-2110kcal B-72,7g T-77,4g, w tym kw.tł.nasyc.-12,9g W-293g, w tym cukry-48,9g Bł.pok.-45,8g Sól-5,3g	Makaron na rosole (400ml) GLU, SEL, JAJ , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) JAJ , pomarańcza (1/2szt.), herbata (300ml)	Jabłko (1szt)	Cukiniowa z ziemniakami (400g) SEL , klops z ryby w sosie pomidorowym (120g) GLU, JAJ, RYB, SEL , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (70g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Wafle ryżowe (20g)	Kawa inka b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (130g) GOR, SEL, SEZ , pomidor (50g)	Jogurt naturalny (150g) MLE
21.12.2024r. En.-2026 kcal B-111,9g T-71,7g, w tym kw.tł.nasyc.-18,8g W-248,3g, w tym cukry-38,8g Bł.pok.-40,6g Sól- 8g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , pomidor (50g)	Biszkopty b/c (20g) GLU, JAJ	Selerowa z ziemniakami (400ml) SEL , kureczak gotowany w sosie (150g) SEL, GLU , ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (110g) SEL , kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , sałata masłowa (10g)	Sok pomidorowy (300ml)
22.12.2024r. En-2276kcal B-94g T-85,6g, w tym kw.tł.nasyc.-23,8g W-298,5g, w tym cukry-60g Bł.pok-35,6g Sól- 8,8g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), firmowa (90g), GOR, GLU, SEL, SOJ , sałata masłowa (10g)	Budyń b/c b/c (200g) GLU, MLE	Rosół z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ , gulasz dietetyczny (200g) GLU, SEL , kasza jęczmienna (180g) GLU , buraczki duszone (150g) GLU , kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110g) GLU, GOR, SEL, SOJ , pomidor (50g)	Sok marchwiowy (300ml.)
23.12.2024r. En-2319 kcal B-96,8g T-74,2g, w tym kw.tł.nasyc.-21,6g W-336,4g, w tym cukry-50,3g Bł.pok.-48,6g Sól- 7,9g	Kakao b/c (300g), MLE , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE , sałatka z popryki (40g),	Sok marchwiowy (300ml.)	Koperkowa z ziemniakami (400g) SEL , gałka gotowana w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), sałatka z ogórka kiszzonego (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jabłko (1szt.)	Kawa inka b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , sałata masłowa (10g)	Jogurt naturalny (150ml) MLE chleb żytni (50g) GLU
24.12.2024r. En.-2327kcal, B- 98,5g T-79,2 w tym kw.tł.nasyc.-20,6g W-324,3g, w tym cukry-47,2g Bł.pok.-41,5g Sól-4,1g	Płatki owsiane na rosole (300ml) GLU, SEL , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), serek twarogowy (20g) MLE , jajko gotowane (1szt) JAJ , herbata b/c (300ml)	Jabłko (1szt.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL, MLE , makaron z twarogiem w sosie cynamonowym b/c (300g) GLU, JAJ, MLE , kisiel b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kompot z suszu b/c (300ml) , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), ryba w galarecie (150g) RYB, SEL , kutia b/c (80g)	Sałatka jarzynowa z olejem (150g) JAJ, SEL

<p>25.12.2024r. En.-2072 kcal B-88,2 g T-74,4g, w tym kw.tł.nasyc.- 20,5g W-279,3g, w tym cukry- 53,4g Bł.pok.-33,7g Sól-6,4g</p>	<p>Herbata b/c (300g), chleb żytni (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <u>GLU</u>, <u>GOR, SOJ, SEL</u>, sałata masłowa (10g), jabłko (1szt.)</p>	<p>Biszkopty b/c (20g) <u>GLU, JAJ</u></p>	<p>Pomidorowa z ryżem (400g) <u>SEL, MLE</u>, schab pieczony w sosie jarzynowym (120g) <u>SEL, GLU</u>, kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u>, surówka z kapusty białej z papryką (150g), kompot wielowocowy b/c (300ml)</p>	<p>Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u></p>	<p>Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU</u>, chleb żytni (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GLU, GOR</u>, <u>SOJ, SEL, MLE</u>, pomidor (50g)</p>	<p>Sok jabłkowy (300ml)</p>
--	---	--	---	---	--	-----------------------------