

DIETA ŁATWOSTRAWNA (jadłospis może ulec zmianie)

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | II KOLACJA |
|--|---|--|---|---|
| 15.01.2025r. En.-2396 kcal B-82,7g T-91,3g, w tym kw.tł.nasyc.-24,8g W- 320,5g, w tym cukry-68,7g Bł.pok.-23,9g Sól- 6,3g | Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL , sałata lodowa z marchwią(30g) | Koperkowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE , gałka gotowana w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (150g), kompot wieloowocowy (300ml) ryba pieczona (100 | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), mortadela (50g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , sałatka makaronowa z warzywami (150g) JAJ, GLU | Bułka maślana (60g) GLU, JAJ, MLE |
| 16.01.2025r. En-2381 kcal B-105,4g T-67,4g, w tym kw.tł.nasyc-18,7g W-349g, w tym cukry -89,5g Bł.pok-28,1g Sól-6,1g | Kakao (300ml) MLE , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) MLE , | Krupnik mazurski (400g) SEL, MLE, GLU , pieczeń drobiowa w sosie (120g) GLU, SEL, JAJ , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z kukurydzą (150g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa zbożowa (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , pomidor (50g) | Jogurt naturalny (150ml) MLE , kajzerka (50g) GLU |
| 17.01.2025r. En-2586 kcal B-100,9g T-84,4g, w tym kw.tł.nasyc.-19,9g W-361,9g, w tym cukry-100,7g Bł.pok- 27,5g Sól-5,9g | Płatki owsiane na mleku (400ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) JAJ , kapusta pekińska (20g), herbata(300ml.) | Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) SEL, MLE , makaron z twarogiem w sosie cynamonowym(300g) MLE, GLU, JAJ , kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa inka (300ml) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) GOR, SEL, SEZ , sałata masłowa (10g) | Serek homogenizowany (150ml) MLE , kajzerka (50g) GLU |
| 18.01.2025r. En- 2101 kcal B-80,1g T-72,2g, w tym kw.tł.nasyc.-18,4g W-290g, w tym cukry- 83,3g Bł pok.-18,7g Sól-6,1g | Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) GLU, GOR, SEL, SOJ , pomidor (50g) | Grycikowa (400g) SEL, GLU , pieczeń w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), sałata masłowa (50g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g), GLU, GOR, SEL, SOJ, MLE , sałata masłowa (10g) | Sok jabłkowy (300ml.) |
| 19.01.2025r. En-2293kcal B-78,3g T-79,4g, w tym kw.tł.nasyc.-28,1g W-297,7g, w tym cukry-89g Bł.pok.-28,6g Sól-6,7g | Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) SEL, SOJ, GOR, GLU, MLE , serek twarogowy kremowy (20g) MLE , sałata masłowa (10g) | Selerowa z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ , gulasz diet. (200g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska (70g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110g) GOR, GLU, SOJ, SEL , pomidor (50g) | Sok multiwitamina (300ml) |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| <p>20.01.2025r. En.-2400 kcal B-81,4g T-82,2g, w tym kw.tł.nasyc.-22,4g W-342,5g, w tym cukry-77,7g Bł.pok.-22,8g Sól- 5,1g</p> | <p>Herbata (400ml.) chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, sałata masłowa (10g)</p> | <p>Rosół z makaronem (400g) SEL, JAJ, GLU gulasz diet. (200g) GLU, SEL, ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (110g) SEL, kompot wieloowocowy (300ml)</p> | <p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie owocowym(200g) MLE</p> | <p>Jogurt owocowy (150ml) MLE, kajzerka (50g)GLU</p> |
| <p>21.01.2025r. En-2399 kcal B-78,2g T-87,4g, w tym kw.tł.nasyc.-27,3g W-336,9g, w tym cukry-75,9g Bł.pok-27,5g Sól-5,3g</p> | <p>Makaron na mleku (400ml) GLU, JAJ, MLE, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g), GOR, GLU, SOJ, SEL, sałata lodowa (20g), herbata (400ml.)</p> | <p>Koperkowa z ziemniakami (400g), SEL, klopsik w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL, kasza jęczmienna (180g) GLU, marchewka duszona (150g) GLU, kompot wieloowocowy (300ml)</p> | <p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) JAJ, serek twarogowy kremowy(20g) MLE, pomidor (50g)</p> | <p>Bułka maślana (60g) GLU, JAJ, MLE</p> |
| <p>22.01.2025r. En-2162kcal B-99g T-78g, w tym kw.tł.nasyc.-23,1g W-277,1g, w tym cukry-78g Bł.pok.-25g Sól-6,6g</p> | <p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE, mandarynka (1szt.)</p> | <p>Ryżowa z jarzynami (400g) SEL, potrawka drobiowa (200g) GLU, SEL, ziemniaki gotowane (300g), sałatka z pomidorów (140g), kompot wieloowocowy (300ml)</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (80) GOR, GLU, SOJ, SEL, sałata masłowa (10g)</p> | <p>Sok jabłkowy (300ml.)</p> |
| <p>23.01.2025r. En.- 2631kcal, B-104,6g T-88,1g w tym kw.tł.nasyc.-26,3g W-366,9g, w tym cukry-98,9g Bł.pok.-31,5g Sól-8,6g</p> | <p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), firmowa ekstra (90g) GOR, GLU, SEL, SOJ, jabłko gotowane (1szt.)</p> | <p>Jarzynowa z ziemniakami (400g) SEL, klopsik z ryżem w sosie pomidorowym (120g), GLU, JAJ, SEL, ziemniaki gotowane (300g) , buraczki duszone (150g) GLU, kompot wieloowocowy (300ml)</p> | <p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) GOR, GLU, SEL, SOJ, sałata masłowa (10g)</p> | <p>Jogurt owocowy (150g) MLE kajzerka(50g) GLU</p> |
| <p>24.01.2025r. En.- 2423 kcal B-103,2 g T-73,9g, w tym kw.tł.nasyc.-20,8g W-347,1g, w tym cukry-100,2g Bł.pok.-25,8g Sól-5,6g</p> | <p>Płatki owsiane na mleku (400g), GLU, MLE, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE, banan (1szt.), herbata (300ml)</p> | <p>Pomidorowa z ryżem (400g) SEL, klops z ryby w sosie koperkowym (120g) GLU, JAJ, SEL, RYB, ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)</p> | <p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) JAJ, sałatka jarzynowa (150g) SEL, JAJ</p> | <p>Kajzerka (1szt) GLU, masło roślinne (10g), baleron gotowany (40g) GOR, GLU, SOJ, SEL, sałata masłowa (10g)</p> |