

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
15.01.2025r. En.-2247 kcal B-77,9g T-87,1g, w tym kw.tł.nasyc.-22,6g W- 295,7g, w tym cukry-62,9g Bł.pok.-19,9g Sól- 6,1g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) 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)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (100g) 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-2229 kcal B-102,5g T-61,8g, w tym kw.tł.nasyc-18,3g W-323,5g, w tym cukry -74,1g Bł.pok-22,1g Sól-5,8g	Kakao (300ml) MLE , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) MLE ,	Krupnik mazurski (400g) SEL, GLU, MLE , filet z kurczaka w sosie (120g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g) , buraczki z kukurydzą (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb pszenny (100g) 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-2577 kcal B-107,7g T-80,3g, w tym kw.tł.nasyc.-18,6g W-362,5g, w tym cukry-101,2g Bł.pok- 27,9g Sól-7g	Płatki owsiane na mleku (400ml) GLU, MLE , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , 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 pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) GOR, SEZ, SEL , sałata masłowa (10g)	Serek homogenizowany (150ml) MLE, kajzerka (50g) GLU
18.01.2025r. En- 2101kcal 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 pszenny (100g) 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 pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g), GLU, GOR, SEL, SOJ, MLE , sałata masłowa (10g)	Sok jabłkowy (300ml.)
19.01.2025r. En-2161kcal B-78,3g T-79,4g, w tym kw.tł.nasyc.-25,2g W-295,1g, w tym cukry-88,9g Bł.pok.-28,4g Sól-6,4g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) 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 gulasz diet. (200g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska (70g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110g) GOR, GLU, SOJ, SEL , pomidor (50g)	Sok multiwitamina (300ml)

<p>20.01.2025r. En.-2341 kcal B-90,1g T-70,4g, w tym kw.tł.nasyc.-20,8g W-347,3g , w tym cukry-77,6g Bł.pok.-24,2g Sól- 5,3g</p>	<p>Herbata (400ml.), chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) GOR, GOR, SOJ,SEL, sałata masłowa (10g)</p>	<p>Rosół z makaronem (400g) SEL, JAJ, GLU schab pieczony (120g) GLU, ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (110g) SEL, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb pszenny (100g) 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-2249 kcal B-93,5g T-68,1g, w tym kw.tł.nasyc.-20,7g W-324,3g, w tym cukry-70,7g Bł.pok-21,7g Sól-6,7g</p>	<p>Makaron na mleku (400ml) GLU, JAJ, MLE, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) GOR, GLU, SOJ,SEL, sałata masłowa (10g), herbata (400ml.)</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (400g) SEL, klopsik w sosie (120g) GLU, SEL, kasza jęczmienna (180g) GLU, marchewka duszona (150g) GLU, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE, serek twarogowy kremowy(20g) MLE, pomidor (50g)</p>	<p>Bułka maślana (60g) GLU, JAJ, MLE</p>
<p>22.01.2025r. En-2102kcal B-103,1g T-73,1g, w tym kw.tł.nasyc.-21,6g W-269,2g, w tym cukry-87,5g Bł.pok.-23,9g Sól-7,2g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE, mandarynka (1szt.)</p>	<p>Ryżowa z jarzynami (400g) SEL, kurczak gotowany w sosie (150g) GLU, SEL, ziemniaki gotowane (300g), sałatka z pomidorów (140g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (80) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE, sałata masłowa (10g)</p>	<p>Sok jabłkowy (300ml.)</p>
<p>23.01.2025r. En.- 2380kcal, B-96,5g T-86,7g w tym kw.tł.nasyc.-25,8g W-313,9g, w tym cukry-96,7g Bł.pok.-25,2g Sól-8,3g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) 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, SEL, JAJ, ziemniaki gotowane (300g) , buraczki duszone (150g) GLU, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb pszenny (100g) 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.- 2310 kcal B-104,4 g T-61,8g, w tym kw.tł.nasyc.-19g W-344,5g, w tym cukry-99,7g Bł.pok.-25g Sól-5,6g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (400g), GLU, MLE, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE, banan (1szt.), herbata (300ml)</p>	<p>Pomidorowa z ryżem (400g) SEL, klops z ryby w sosie koperkowym (180g) GLU, JAJ, SEL,RYB, ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, sałatka jarzynowa (150g) SEL, JAJ</p>	<p>Kajzerka (1szt) GLU, masło roślinne (10g), baleron gotowany (40g) GOR, GLU, SOJ, SEL, sałata masłowa (10g)</p>