

DIETA PODSTAWOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
15.01.2025r. En.-2267 kcal B-78,4g T-84g, w tym kw.łł.nasyc.-21,2g W- 308,3g, w tym cukry-67,8g Bł.pok.-24,5g Sól- 6,7g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL , sałata lodowa z marchwią (30g)	Koperkowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE , kotlet mielony (120g) JAJ, GLU , ziemniaki gotowane (300g) , surówka z ogórka kiszzonego z marchwia (150g), kompot wieloowocowy (300 ml) ryba pieczona (100)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , mortadela (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , sałatka makaronowa z warzywami (150g) JAJ, GLU	Bułka maślana (60g) GLU, JAJ, MLE
16.01.2025r. En-2375 kcal B-109,7g T-68,6g, w tym kw.łł.nasyc-19,3g W-340,8g, w tym cukry -90,4g Bł.pok-27,8g Sól-6,1g	Kakao (300ml) MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) MLE	Krupnik mazurski (400g) SEL, GLU, MLE , wątróbka pieczona z cebulką (120g) GLU , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z kukurydzą (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb baltonowski (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-2465 kcal B-103,9g T-71,3g, w tym kw.łł.nasyc.-23,7g W-365,4g, w tym cukry-91,5g Bł.pok- 28,6g Sól-5,1g	Płatki owsiane na mleku (400ml) MLE, GLU , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) JAJ , sałatka z ogórka kiszzonego (30g), herbata (300ml.)	Barszcz ukraiński (400g) SEL, MLE , makaron z twarogiem w sosie cynamonowym (300g) MLE, GLU, JAJ , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) GLU , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz szczeciński (135g) GLU, RYB, SEL , sałatka z papryki (40g)	Serek homogenizowany (150ml) MLE, GLU , kajzerka(50g) GLU
18.01.2025r. En- 2323 kcal B-84,9g T-79,6g, w tym kw.łł.nasyc.-25,2g W-332,8g, w tym cukry-83,8g Bł pok.-33,1g Sól-7,4g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL , , pomidor (50g)	Żurek z ziemniakami (400g) SEL, GLU , fasolka po bretońsku (200g) GLU, GOR, SOJ, SEL , chleb baltonowski (50g) GLU , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), salceson (100g), musztarda (20g) GOR	Sok jabłkowy (300ml.)
19.01.2025r. En-2438kcal B-78,7g T-113g, w tym kw.łł.nasyc.-34g W-290,3g, w tym cukry-94g Bł.pok.-28,8g Sól-8,9g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), paszтет drobiowy (75g) SEL, SOJ, GOR, GLU , serek twarogowy kremowy (20g) MLE , sałatka z papryki (40g)	Selerowa z makaronem (400ml) SEL, GLU, JAJ, MLE , kielbasa w sosie misztardowym (120g) SEL, GOR, GLU , ziemniaki gotowane (300g), surówka z kapusty czerwonej z majonezem (150g) JAJ , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałatka z ogórka zielonego (40g)	Sok multiwitamina (300ml)

<p>20.01.2025r. En.-2392 kcal B-87,7g T-72,2g, w tym kw.tł.nasyc.-18,9g W-359,7g, w tym cukry-85,3g Bł.pok.-26,2g Sól- 5,2g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, ćwikła z chrzanem (30g)</p>	<p>Rosół z makaronem (400g) SEL, JAJ, GLU, kotlet schabowy (120g) GLU, JAJ, ziemniaki gotowane (300g), surówka z białej kapusty (150g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (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-2493kcal B-84,6g T-96,9g, w tym kw.tł.nasyc.-28,4g W-333,5g, w tym cukry-72,8g Bł.pok-28,5g Sól-6,7g</p>	<p>Makaron na mleku (300g) MLE, JAJ, GLU, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), parówka na gorąco (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL, ketchup (15g), herbata (300ml)</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE, befsztyk z cebulką (120g) GLU, JAJ, kasza jęczmienna (180g) GLU, surówka z selera i mrczwi ze śmietana (150g) SEL, MLE, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), jajko gotowane (2szt.) JAJ, serek kremowy twarogowy (20g) MLE, pomidor (50g)</p>	<p>Bułka maślana (60g) GLU, JAJ, MLE</p>
<p>22.01.2025r. En-2346kcal B-100g T-78,9g, w tym kw.tł.nasyc.-27,2g W-322,7g, w tym cukry-70,1g Bł.pok.-29,7g Sól-7,3g</p>	<p>Herbata (400g), chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), ser żółty (80g) MLE, mandarynka (1szt.)</p>	<p>Grochowa z ziemniakami (400g) SEL, GLU, kurczak pieczony (150g), makaron (180g) GLU, JAJ, surówka z marchwi i rzodkwi ze śmietaną (150g) MLE, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE, pomidor (50g)</p>	<p>Sok jabłkowy (300ml.)</p>
<p>23.01.2025r. En.- 2404kcal, B-99,6g T-86,6g w tym kw.tł.nasyc.-28,1g W-315,8g, w tym cukry-72,7g Bł.pok.-22,7g Sól-8,3g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), firmowa (90g), GOR, GLU, SEL, SOJ, sałatka z papryki (40g)</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ, MLE, gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (150g) SEL, GLU, ziemniaki gotowane (300g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) GLU, GOR, SEL, SOJ, sałatka z ogórka zielonego (40g)</p>	<p>Jogurt owocowy (150g) MLE kajzerka(50g) GLU</p>
<p>24.01.2025r. En.- 2478 kcal B-88,9 g T-83g, w tym kw.tł.nasyc.-26,1g W-358,6g, w tym cukry-84,8g Bł.pok.-34,8g Sól-6,9g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (400ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), ser topiony (50g) MLE, banan (1szt.), herbata (300ml.)</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami (400g) SEL, ryba pieczona (120g) RYB, GLU, JAJ, ziemniaki gotowane (300g), marchewka z chrzanem z majonezem (150g) JAJ, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) JAJ, sałatka jarzynowa (150g) JAJ, SEL, GOR</p>	<p>Kajzerka (1szt) GLU, masło roślinne (10g), baleron gotowany (40g) GOR, GLU, SOJ, SEL, sałata masłowa (10g)</p>