

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

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOR EK	KOLACJA	II KOLACJA
15.01.2025r. En.-2269 kcal B-77g T-78,2g, w tym kw.tł.nasyc.-20,1g W- 331,9g, w tym cukry-70,9g Bł.pok.-43,2g Sól- 7,7g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL , sałata lodowa z marchwią (30g)	Kisiel z jabłkiem b/c (250g)	Koperkowa z ziemniakami (400g) SEL , gałka gotowana w sosie (120g) SEL, GLU, JAJ , ziemniaki gotowane (300g), surówka z ogórka kiszzonego z marchwią (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jabłko (1szt.)	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), mortadela (80g) GOR, SOJ, SEL, GLU, MLE , sałatka makaronowa z warzywami (150g) GLU, JAJ	Jogurt naturalny (150g) MLE , chleb żytni (50g) GLU
16.01.2025r. En-2229 kcal B-108,3g T-58,3g, w tym kw.tł.nasyc-16,5g W-337,6g, w tym cukry -71,1g Bł.pok-47,3g Sól-5,8g	Kakao b/c (300g) MLE , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z papryką (110g) MLE	Gruszka (1szt.)	Krupnik mazurski (400g) SEL, MLE, GLU , filet z kurczaka pieczony w sosie (120g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z kukurydzą (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Wafle b/c (20g)	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GLU, GOR, SEL, SOJ, MLE , pomidor (50g)	Jogurt naturalny (150g) MLE , chleb żytni (50g) GLU
17.01.2025r. En-2387 kcal B-95,2g T-82,8g, w tym kw.tł.nasyc.-19,5g W-326,7g, w tym cukry-59,7g Bł.pok- 45,2g Sól-6,9g	Płatki owsiane na rosole (400ml) GLU, SEL , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) JAJ , sałatka z ogórka kiszzonego (40g) herbata b/c (300ml.)	Kisiel z jabłkiem (250ml.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL , makaron z twarogiem w sosie cynamonowym, MLE, GLU, JAJ kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa inka/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) GOR, SEL, SEZ , sałatka z papryki (40g)	Serek wiejski (200g) MLE , chleb żytni (50g) GLU
18.01.2025r. En- 2049kcal B-82,1g T-73,9g, w tym kw.tł.nasyc.-18,6g W-279g, w tym cukry-59,1g Bł pok.-36,3g Sól-6,6g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) GLU, GOR, SEL, SOJ , pomidor (50g)	Biszkopty b/c (20g) GLU, JAJ	Grycikowa (400g) SEL, GLU , pieczeń wieprzowa w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), sałata masłowa z olejem (50g) , kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica miodowa z indyka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , sałata masłowa (10g)	Sok marchwiowy(300ml.)
19.01.2025r. En-2273kcal	Herbata b/c (300ml), chleb	Jabłko 1szt.)	Selerowa z makaronem (400g) SEL, GLU ,	Jogurt naturalny	Kawa zbożowa b/c (300ml)	Sok multiwitamina

B-81,2g T-100,3g, w tym kw.tł.nasyc.-28,3g W-278,5g, w tym cukry-66,3g Bł.pok.-43,4g Sól-4,6g	żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) SEL, SOJ, GOR, GLU, MLE , serek twarogowy kremowy(20g) MLE , sałatka z papryki(40g)		JAJ gulasz dietetyczny (200g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy b/c(300ml)	(150g) MLE	GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110g) GOR, GLU, SEL, SOJ , sałatka z ogórka świeżego (50g)	(300ml.)
20.01.2025r. En.-2304 kcal B-88,9g T-68g, w tym kw.tł.nasyc.-18,9g W-353g , w tym cukry-63,9g Bł.pok.-42,9g Sól- 5,5g	Herbata b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , ćwikła z chrzanem (30g)	Sok multiwita mina (300ml.)	Rosół z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ , schab pieczony w sosie (120g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), surówka z kapusty białej (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Wafle b/c (20g)	Kawa inka z mlekiem b/c (300ml) GLU, MLE chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie owocowym b/c (200g) MLE	Jogurt naturalny (150g) MLE chleb żytni (50g) GLU
21.01.2025r. En-2289kcal B-76,9g T-98,9g, w tym kw.tł.nasyc.-27g W-291,4g, w tym cukry-50,2g Bł.pok-39,9g Sól-5,7g	Makaron na rosole (400ml) GLU, JAJ, SEL , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), parówka na gorąco (100g) GOR, GLU, SOJ, SEL , ketchup (15g), herbata b/c (300ml.)	Gruszka (1szt.)	Koperkowa z ziemniakami (400ml.) SEL , klopek w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL , kasza jęczmienna (180g) GLU , surówka z selera i marchwi z olejem (150g) SEL , kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Kisiel b/c (250g)	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) JAJ , serek twarogowy kremowy (20g) MLE , pomidor (50g)	Jogurt naturalny (150g), MLE , chleb żytni (50g) GLU
22.01.2025r. En-2263kcal B-104,2g T-78,1g, w tym kw.tł.nasyc.-20,1g W-304,5g, w tym cukry-56,6g Bł.pok.-42,6g Sól-5,9g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg b/c (100g) MLE mandarynka (1szt.)	Jabłko (1szt)	Ryżowa z jarzynami (400g) SEL , kurczak gotowany w sosie (200g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), pomidory z olejem (150g) , kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Biszkopty b/c (20g) GLU, JAJ	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , pomidor (50g)	Jogurt naturalny (150g) MLE chleb żytni (50g) GLU
23.01.2025r. En.-2304kcal, B-82,4g T-77,3g w tym kw.tł.nasyc.-21,2g W-339,4g, w tym cukry-75,6g Bł.pok.-47,2g Sól-6,5g	Herbata b/c (300g), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), firmowa ekstra (90g) SEL, SOJ, GOR, GLU , sałatka z papryki (40g)	Sok marchwiowy (300ml.)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) SEL , gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (120g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Wafle b/c	Kawa inka b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałatka z ogórka świeżego (50g)	Jogurt naturalny (150g) MLE Chleb żytni (50g) GLU
24.01.2025r. En.- 2384	Płatki owsiane na rosole (400ml)	Kisiel b/c (200g)	Pomidorowa z ryżem (400g) SEL, MLE ,	Jogurt naturalny	Kawa zbożowa b/c (300ml)	Chleb żytni (50g) GLU ,

<p>kcal B-102,8 g T-83,3g, w tym kw.tł.nasyc.- 20,3g W-327,3g, w tym cukry- 68,6g Bł.pok.-47,8g Sól-5,7g</p>	<p><u>GLU, SEL,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), twaróg b/c (100g) <u>MLE,</u> pomarańcza (½ szt) , herbata b/c (300ml.)</p>		<p>klops z ryby w sosie koperkowym (180g) <u>GLU, JAJ, SEL,</u> <u>RYB,</u> ziemniaki gotowane (300g), surówka z marchwi i chrzanu z olejem (150g) , kompot wielooowocowy b/c (300ml)</p>	<p>(150g) <u>MLE</u></p>	<p><u>GLU,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) <u>JAJ,</u> sałatka jarzynowa z olejem (150g) <u>SEL</u></p>	<p>masło roślinne (10g), baleron gotowany (40g) <u>GOR, GLU,</u> <u>SOJ, SEL,</u> sałata masłowa (10g)</p>
--	---	--	---	-------------------------------------	---	--