

DIETA ŁATWOSTRAWNA (jadłospis może ulec zmianie)

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | II KOLACJA |
|--|--|---|---|---|
| 14.02.2025r. En.-2458 kcal B-89g T-89,2g, w tym kw.tł.nasyc.-17,1g W- 331,5g, w tym cukry-74,3g Bł.pok.-30,2g Sól- 6,4g | Płatki owsiane na mleku (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) JAJ , pomarańcza (½ szt), herbata (300ml) | Grysikowa z jarzynami (400g) SEL, GLU , klops z ryby w sosie pomidorowym (120g) GLU, JAJ, SEL, RYB , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) GOR, SEZ, SEL , pomidor (50g) | Kajzerka (50g) GLU , masło roślinne (10g), sałata masłowa (10g), szynka gotowana (40g) GLU, GOR, SOJ, SEL |
| 15.02.2025r. En-2228 kcal B-65,8g T-69,7g, w tym kw.tł.nasyc-21,8g W-344,3g, w tym cukry -86,3g Bł.pok-26,6g Sól-7,5g | Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), serek homogenizowany (150g) MLE , miód naturalny (20g) | Selerowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE , pyzy ziemniaczane z masłem (320g) GLU, JAJ , sałatka z kapusty pekińskiej (80g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , pomidor (50g) | Sok marchwiowy (300ml) |
| 16.02.2025r. En-2350 kcal B-80,4g T-89,1g, w tym kw.tł.nasyc.-28,7g W-320,1g, w tym cukry-84,9g Bł.pok- 30,1g Sól-7,3g | Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), poledwica miodowa (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , sałata lodowa (10g), | Krupnik mazurski (400ml) SEL, MLE, GLU , gulasz dietetyczny (200g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane(300g), seler naciowy z olejem (110g) SEL , kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałata masłowa (10g) | Multivitamina (300ml) |
| 17.02.2025r. En- 2447 kcal B-92,9g T-72g, w tym kw.tł.nasyc.-19,9g W-366,5g, w tym cukry-105,6g Bł pok.-25,1g Sól-3,9g | Kakao (300ml) MLE , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE , dżem (30g) | Jarzynowa z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ , gałka w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z kukurydzą (150g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie cynamonowym (300g) MLE , | Jogurt naturalny (150g) MLE |
| 18.02.2025r. En-2469kcal B-105g T-75,7g, w tym kw.tł.nasyc.-21,1g W-354,2g, w tym cukry-79g Bł.pok.-25,6g Sól-8,1g | Makaron na mleku (400ml) GLU, JAJ, MLE , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), kiełbasa firmowa (90g) SEL, SOJ, GOR, GLU , sałata masłowa (10g), herbata (300ml) | Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL, MLE , pieczeń drobiowa w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL , ryż gotowany (180g), brokuł z wody (150g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb baltonowski (50g) GLU , chleb pszenny (50g) GLU , masło roślinne (20g), poledwica miodowa (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , sałata lodowa z marchwią (30g) | Bułka maślana (60g) GLU, JAJ, MLE |

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| <p>19.02.2025r. En.-2371 kcal B-90,5g T-81,1g, w tym kw.tł.nasyc.-23,6g W-332,4g, w tym cukry-88g Bł.pok.-31,6g Sól- 6,8g</p> | <p>Herbata (400ml.) chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), napoleońska (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, kapusta pekińska z marchwią (30g)</p> | <p>Koperkowa z ziemniakami (400g) SEL, klopsik mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym (150g) GLU, JAJ, SEL, ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (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), mielonka tyrolska(50g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE, sałatka makaronowa z pomidorem (150g) GLU, JAJ</p> | <p>Jogurt owocowy (150g) MLE</p> |
| <p>20.02.2025r. En-2335kcal B-114,8g T-71,9g, w tym kw.tł.nasyc.-19,1g W-317,7g, w tym cukry-97,9g Bł.pok-25,3g Sól-5,5g</p> | <p>Kakao (300ml) MLE, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), twaróg (100g), MLE, jabłko (1 szt.)</p> | <p>Rosół z makaronem (400g) SEL, JAJ, GLU, potrawka drobiowa (200g) GLU, SEL, ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (150g) GLU, kompot wieloowocowy (300ml)</p> | <p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, sałata masłowa (10g)</p> | <p>Bułka maślana (60g) GLU, JAJ, MLE</p> |
| <p>21.02.2025r. En-2520kcal B-106,9g T-82g, w tym kw.tł.nasyc.-24,3g W-349,1g, w tym cukry-120,7g Bł.pok.-20,9g Sól-4,9g</p> | <p>Płatki owsiane na mleku (400ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt) JAJ, sałata masłowa (10g), herbata (300ml)</p> | <p>Grycikowa z jarzynami (400g) SEL, GLU, makaron z twarogiem w sosie cynamonowym (300g) GLU, JAJ, MLE, banan (1szt), kompot wieloowocowy (300ml)</p> | <p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), krakowska parzona (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL, sałatka jarzynowa z olejem (150g) JAJ, SEL</p> | <p>Serek homogenizowany (150g) MLE</p> |
| <p>22.02.2025r. En.- 2293kcal, B-77,1g T-88g w tym kw.tł.nasyc.-24,7g W-306,5g, w tym cukry-90,8g Bł.pok.-20,9g Sól-5,8g</p> | <p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GOR, GLU, SEL, SOJ, MLE, ser twarogowy (20g) MLE, kapusta pekińska z marchwią (30g)</p> | <p>Pomidorowa z makaronem (400g) SEL, JAJ, SEL, MLE, pieczeń w sosie (120g), GLU, JAJ, SEL, ziemniaki gotowane (300g), sałata masłowa z olejem (60g), kompot wieloowocowy (300ml)</p> | <p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), szynka gotowana(80g) GOR, GLU, SEL, SOJ, pomidor (50g)</p> | <p>Sok jabłkowy (300ml)</p> |
| <p>23.02.2025r. En.- 2357 kcal B-76,8 g T-92,6g, w tym kw.tł.nasyc.-19,7g W-312,8g, w tym cukry-90,3g Bł.pok.-37,2g Sól-4,9g</p> | <p>Herbata (300g), chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) MLE,</p> | <p>Selerowa z ziemniakami (400g) SEL, gulasz dietetyczny (200g) GLU, SEL, kasza jęczmienna (180g) GLU, kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)</p> | <p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (50g) GLU, chleb pszenny (50g) GLU, masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g.) GOR, SEL, SEZ, sałata lodowa z olejem (30g)</p> | <p>Multivitamina (300ml)</p> |