

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
<b>14.02.2025r.</b> En.-2455 kcal B-99,7g T-84,6g, w tym kw.tł.nasyc.-15,6g W- 330,4g, w tym cukry-73,8g Bł.pok.-29,6g Sól- 7,7g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b> , pomarańcza (½ szt.) herbata (300ml)	Grycikowa z jarzynami (400g) <b>SEL, GLU</b> , klops z ryby w sosie pomidorowym (120g) <b>GLU, JAJ, SEL, RYB</b> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <b>GLU</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) <b>GOR, SEL, SEZ</b> , pomidor (50g)	Kajzerka (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (10g) sałata masłowa (10g) szynka gotowana (40g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b>
<b>15.02.2025r.</b> En-2230 kcal B-67,2g T-69,6g, w tym kw.tł.nasyc-21,8g W-343,5g, w tym cukry -85,8g Bł.pok-26g Sól-7,5g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), serek homogenizowany (150g) <b>MLE</b> , miód naturalny (20g)	Selerowa z ziemniakami (400g) <b>SEL</b> , pyzy ziemniaczane z masłem (320g) <b>GLU, JAJ</b> , sałatka z kapusty pekińskiej (80g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <b>GLU, GOR, GOR, SOJ, SEL, MLE</b> , pomidor (50g)	Sok marchwiowy (300ml)
<b>16.02.2025r.</b> En-2352 kcal B-81,9g T-89g, w tym kw.tł.nasyc.-28,7g W-319,3g, w tym cukry-84,3g Bł.pok- 29,5g Sól-7,3g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b> , sałata lodowa (10g)	Krupnik mazurski (400ml) <b>SEL, MLE, GLU</b> , gulasz dietetyczny (200g) <b>MLE, GLU</b> , ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem(110g) <b>SEL</b> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem(300ml) <b>GLU</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) <b>GOR, SEZ, SEL</b> , sałata masłowa (10g)	Multivitamina (300ml)
<b>17.02.2025r.</b> En- 2458 kcal B-93,9g T-72g, w tym kw.tł.nasyc.-19,9g W-368,6g, w tym cukry-107,8g Bł pok.-24,8g Sól-4g	Kakao (300ml) <b>MLE</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), twaróg (100g) <b>MLE</b> , dżem (30g)	Jarzynowa z makaronem (400g) <b>SEL, JAJ, GLU</b> , gałka w sosie (120g) <b>GLU, JAJ, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z kukurydzą (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <b>GLU</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie cynamonowym (300g) <b>MLE</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>MLE</b>
<b>18.02.2025r.</b> En-2456kcal B-114,6g T-72g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-348,9g, w tym cukry-85,7g Bł.pok.-24,6g Sól-8,2g	Makaron na mleku (400ml) <b>GLU, JAJ, MLE</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), kiełbasa firmowa (90g) <b>SEL, SOJ, GOR, GLU</b> , sałata masłowa (10g), herbata (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <b>SEL, MLE</b> , filet z piersi kurczaka w sosie (120g) <b>GLU, SEL</b> , ryż gotowany (180g), brokuł z wody (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b> , sałata lodowa z marchwią (30g)	Bułka maślana (60g) <b>GLU, MLE, JAJ</b>

<p><b>19.02.2025r.</b> En.-2373 kcal B-91,9g T-81g, w tym kw.tł.nasyc.-23,6g W-331,6g , w tym cukry-79,7g Bł.pok.-31g Sól- 6,8g</p>	<p>Herbata (400ml.), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <u>GOR, GOR, SOJ, SEL</u>, kapusta pekińska z marchwią (30g)</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u>, klopsik mięsno ryżowy w sosie pomidorowym (120g) <u>GLU, JAJ, SEL</u>, ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g) <u>GLU</u>, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u>, chleb pszenny (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u>, sałatka makaronowa z pomidorem (150g) <u>GLU, JAJ</u></p>	<p>Jogurt owocowy (150ml) <u>MLE</u></p>
<p><b>20.02.2025r.</b> En-2338kcal B-116,3g T-71,8g, w tym kw.tł.nasyc.-19,1g W-316,8g, w tym cukry-97,4g Bł.pok.-24,7g Sól-5,6g</p>	<p>Kakao (300ml) <u>MLE</u>, chleb pszenny (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), twaróg (100g) <u>MLE</u>, jabłko (1szt)</p>	<p>Rosół z makaronem (400g) <u>SEL, JAJ, GLU</u>, kurczak gotowany w sosie (150g) <u>GLU, SEL</u>, ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (150g) <u>GLU</u>, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u>, chleb pszenny (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), polędwica sopočka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u>, sałata masłowa (10g)</p>	<p>Bułka maślana (60g) <u>GLU, JAJ, MLE</u></p>
<p><b>21.02.2025r.</b> En-2517kcal B-117,7g T-77,4g, w tym kw.tł.nasyc.-22,8g W-347,9g, w tym cukry-120,2g Bł.pok.-20,3g Sól-6,2g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>GLU, MLE</u>, chleb pszenny (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u>, sałata masłowa (10g), herbata (300ml)</p>	<p>Grycikowa z jarzynami (400g) <u>SEL, GLU</u>, makaron z twarogiem w sosie cynamonowym (300g) <u>GLU, MLE, JAJ</u>, banan (1szt), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU, MLE</u>, chleb pszenny (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), krakowska parzona(50g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u>, sałatka jarzynowa z olejem (150g) <u>JAJ, SEL</u></p>	<p>Serek homogenizowany (150g) <u>MLE</u></p>
<p><b>22.02.2025r.</b> En.- 2296kcal, B-78,6g T-87,9g w tym kw.tł.nasyc.-24,7g W-305,6g, w tym cukry-90,3g Bł.pok.-20,3g Sól-5,8g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GOR, GLU, SEL, SOJ, MLE</u>, ser twarogowy (20g) <u>MLE</u>, kapusta pekińska z marchwią (30g)</p>	<p>Pomidorowa z makaronem (400g) <u>SEL, JAJ, GLU</u>, pieczeń w sosie (120g), <u>GLU, JAJ, SEL</u>, ziemniaki gotowane (300g), sałata masłowa z olejem (60g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u>, chleb pszenny (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <u>GOR, GLU, SEL, SOJ</u>, pomidor (50g)</p>	<p>Sok jabłkowy (300 ml)</p>
<p><b>23.02.2025r.</b> En.- 2263 kcal B-83,4 g T-80,1g, w tym kw.tł.nasyc.-15,6g W-312g, w tym cukry-89,8g Bł.pok.-36,6g Sól-5,1g</p>	<p>Herbata (300g), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) <u>MLE</u></p>	<p>Selerowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u>, schab pieczony w sosie (120g) <u>GLU, SEL</u>, kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u>, kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u>, chleb pszenny (100g) <u>GLU</u>, masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) <u>GOR, SEZ, SEL</u>, sałata lodowa z marchwią (30g)</p>	<p>Multivitamina (300ml)</p>