

DIETA PODSTAWOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
14.02.2025r. En.-2512 kcal B-95,5g T-91,9g, w tym kw.łł.nasyc.-17,2g W- 362,7g, w tym cukry-82,6g Bł.pok.-42,5g Sól- 6,5g	Płatki owsiane na mleku (400ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) JAJ , pomarańcza (½ szt.), herbata (300ml)	Fasolowa z ziemniakami (400g) SEL, GLU , ryba pieczona (150g) JAJ, GLU, RYB , ziemniaki gotowane (300g), sałatka z jabłka, cebuli, marchwi z majonezem (150g) JAJ , kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb baltonowski (100g) GLU , paprykarz warzywny (135g) GOR, SEL, SEZ , pomidor (50g)	Kajzerka (50g) GLU , masło roślinne (10g), sałata masłowa (10g), szynka gotowana (40g) GLU, GOR, SOJ, SEL
15.02.2025r. En-2414 kcal B-77g T-83g, w tym kw.łł.nasyc-25,3g W-349,7g, w tym cukry -87g Bł.pok-30,1g Sól-7,4g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), serek homogenizowany (150g) MLE miód naturalny (20g)	Selerowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE , pyzy z mięsem z cebulką (300g) GLU, JAJ, GOR , surówka z kapusty kiszzonej (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , sałatka z ogórka zielonego (40g)	Sok marchwiowy (300ml)
16.02.2025r. En-2410 kcal B-79,9g T-84,3g, w tym kw.łł.nasyc.-28,3g W-321,6g, w tym cukry-86,8g Bł.pok- 30,5g Sól-7,1g	Herbata (400ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), parówka na gorąco (2szt.) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , ketchup (20g),	Krupnik mazurski (400g) SEL, MLE, GLU , gulasz meksykański (200g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110g) GLU, GOR, SOJ, SEL , sałata masłowa (10g)	Multivitamina (300ml)
17.02.2025r. En- 2510 kcal B-89,1g T-93,2g, w tym kw.łł.nasyc.-32,5g W-360g, w tym cukry- 107,1g Bł pok.-25,8g Sól-5,1g	Kakao (300ml) MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), ser żółty (80g) MLE , dżem (30g)	Jarzynowa z makaronem (400g) SEL, JAJ, GLU, MLE , kotlet mielony (100g) GLU, JAJ , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z kukurydzą (150g) kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie owocowym (300g), MLE	Jogurt naturalny (150g) MLE
18.02.2025r. En-2586kcal B-98,2g T-89,9g, w tym kw.łł.nasyc.-26,9g W-359,3g, w tym cukry-88,1g Bł.pok.-28,4g Sól-8,2g	Makaron na mleku (400ml) GLU, JAJ, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), kielbasa firmowa (90g) SEL, SOJ, GOR, GLU , sałata masłowa (10g), herbata (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400ml) SEL, MLE , kotlet z piersi kurczaka (120g) JAJ, GLU , ryż gotowany (180g), surówka z selera i marchwi (150g) SEL, MLE , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), pasztet drobiowy (100g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałata lodowa z marchwią (30g)	Bułka maślana (60g) GLU, JAJ, MLE

<p>19.02.2025r. En.-2490 kcal B-89,7g T-94,9g, w tym kw.tł.nasyc.-26,3g W-331,5g, w tym cukry-79,7g Bł.pok.-31,3g Sól- 6,8g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), napoleońska (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL,sałatka z papryki (40g)</p>	<p>Szczawiowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE, klopsik mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym (120g) GLU, SEL, JAJ, ziemniaki gotowane (300g), surówka z marchwi i chrzanu z majonezem (150g) JAJ, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE, sałatka makaronowa z warzywami (150g)GLU, JAJ</p>	<p>Jogurt owocowy(150g) MLE</p>
<p>20.02.2025r. En-2351kcal B-112,3g T-63,5g, w tym kw.tł.nasyc.-16,2g W-345,9g, w tym cukry-89g Bł.pok-32,4g Sól-6,2g</p>	<p>Kakao (300g) MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), twaróg (100g) MLE, jabłko (1 szt.)</p>	<p>Grochowa z ziemniakami (400g) SEL, GLU, wątróbka pieczona cebulką (150g) GLU, ziemniaki gotowane (300g), sałatka z ogórka kiszzonego (150g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g.) GLU, GOR, SOJ, SEL, szczypior z rzodkiewką (40g)</p>	<p>Bułka maślana (60g) GLU, JAJ, MLE</p>
<p>21.02.2025r. En-2621kcal B-110g T-80,2g, w tym kw.tł.nasyc.-29,7g W-377,4g, w tym cukry-126,3g Bł.pok.-28,2g Sól-5,6g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (400g), chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) MLE, rzodkiewka tarkowana(40g) Herbata (300ml)</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami (400g) SEL, GLU, makaron z twarogiem w sosie cynamonowym (300g) GLU, JAJ, banan (1szt) MLE, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), krakowska parzona (50g) GLU, GOR, SOJ, SEL, sałatka jarzynowa (150g) JAJ, SEL, GOR</p>	<p>Serek homogenizowany (150g) MLE</p>
<p>22.02.2025r. En.- 2410kcal, B-65,9g T-110,1g w tym kw.tł.nasyc.-36g W-300,6g, w tym cukry-88,9g Bł.pok.-26,6g Sól-7,7g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), paszтет drobiowy (70g) GOR, GLU, SEL, SOJ, ser twarogowy kremowy (20g) MLE, kapusta pekińska z marchwią (30g)</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ, MLE, bigos (300g) SEL, GLU, GOR, SOJ, SEL, ziemniaki gotowane (300g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), salceson (100g) musztarda (20g) GOR</p>	<p>Sok jabłkowy (300ml)</p>
<p>23.02.2025r. En.- 2264 kcal B-81 g T-80,2g, w tym kw.tł.nasyc.-20,3g W-318,7g, w tym cukry-88,7g Bł.pok.-31,3g Sól-5,9g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), twaróg z papryką (140g) MLE</p>	<p>Żurek z ziemniakami (400g) SEL, GLU, MLE, karkówka pieczona w sosie (130g) GLU, SEL, kasza jęczmienna (180g) GLU, surówka z kapusty białej (150g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), paprykarz szczeciński (120g) GLU, GOR, SEL, RYB, sałatka z ogórka kiszzonego (40g)</p>	<p>Multivitamina (300ml)</p>