

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

| DATA | ŚNIADANIE | II ŚNIADANIE | OBIAD | PODWIECZOR EK | KOLACJA | II KOLACJA |
|---|--|------------------------------------|---|-------------------------------------|---|--|
| 14.02.2025r. En.-2385 kcal B-102,7g T-88g, w tym kw.tł.nasyc.-15,9g W- 310,1g, w tym cukry-46,8g Bł.pok.-45,9g Sól- 8,3g | Płatki owsiane na rosole (400ml) GLU, SEL , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) JAJ , pomarańcza (1/2szt.), herbata b/c (300ml) | Kisiel z jabłkiem b/c (250g) | Grycikowa 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 b/c (300ml) | Jogurt naturalny (150g) MLE | Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) GOR, SEZ, SEL , pomidor (50g) | Chleb żytni (70g) GLU , masło roślinne (10g), sałata masłowa (10g), szynka gotowana (40g) GOR, GLU, SOJ, SEL |
| 15.02.2025r. En-2219 kcal B-76,2g T-65,1g, w tym kw.tł.nasyc-15,7g W-348,8g, w tym cukry -80,1g Bł.pok-47,4g Sól-7,5g | Herbata b/c (300g), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) MLE , jabłko (1szt.) | Wafle ryżowe (20g) | Selerowa z ziemniakami (400g) SEL , pyzy ziemniaczane z masłem (320g) GLU, JAJ , sałatka z kapusty kiszzonej (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml) | Gruszka (1 szt.) | Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GLU, GOR, SEL, SOJ, MLE , sałatka z ogórka zielonego (40g) | Sok marchwiowy (300ml) |
| 16.02.2025r. En-2418 kcal B-91,1g T-96,6g, w tym kw.tł.nasyc.-32,8g W-315g, w tym cukry-75,9g Bł.pok- 40,9g Sól-7,9g | Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , sałata lodowa (10g) | Budyń b/c (250ml.) GLU, MLE | Krupnik mazurski (400ml) SEL, MLE, GLU , gulasz dietetyczny (200g) GLU, SEL ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (110g) SEL , kompot wieloowocowy b/c (300ml) | Jogurt naturalny (150g) MLE | Kawa inka GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałata masłowa (10g) | Multivitamin a (300ml) |
| 17.02.2025r. En- 2477 kcal B-92g T-74,5g, w tym kw.tł.nasyc.-20,2g W-378,1g, w tym cukry-112,3g Bł pok.-43,4g Sól-4,2g | Kakao b/c (300ml) MLE , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg(100g) MLE , jabłko (1 szt) | Sok marchwiowy (300ml) | Jarzynowa z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ , gałka w sosie (120g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z kukurydzą (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), ryż z jabłkiem w sosie cynamonowym b/c (300g) MLE , | Jogurt naturalny (150g) MLE |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|---|-------------------------------------|
| 18.02.2025r. En-2186kcal B-100,8g T-72,4g, w tym kw.tł.nasyc.-1 9,6g W-300,8g, w tym cukry-56,2g Bł.pok.-38,8g Sól-7,7g | Makaron na rosole (400ml) SEL, GLU, JAJ, chleb żytni (100g) GLU, masło roślinne (20g), kiełbasa firmowa (90g) SEL, SOJ, GOR, GLU, sałata masłowa (10g), herbata b/c (300ml) | gruszka (1 szt.) | Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL, GLU, JAJ, filet z piersi kurczaka w sosie (120g) GLU, SEL, ryż gotowany (180g), brokuł z wody (120g), kompot wieloowocowy b/c (300ml) | Kisiel b/c (250ml) | Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU, chleb żytni (100g) GLU, masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) GOR, GLU, SEL, SOJ, MLE, sałata lodowa z marchwią (30g) | Jogurt naturalny (150g) MLE, |
| 19.02.2025r. En.-2467 kcal B-97,2g T-94,1g, w tym kw.tł.nasyc.-2 8,6g W-324,1g, w tym cukry-57,7g Bł.pok.-41g Sól- 7g | Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU, masło roślinne (20g), napoleońska (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, sałatka z papryki (30g) | Budyń b/c (250ml.) GLU, MLE | Koperkowa z ziemniakami (400g) SEL, klopsik mięsno ryżowy w sosie pomidorowym (150g) GLU, SEL, JAJ, ziemniaki gotowane (300g), surówka z marchwi i chrzanu z olejem (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml) | Wafle ryżowe (20g) | Kawa inka b/c (300ml) GLU, chleb żytni (100g) GLU, masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) GLU, GOR, SOJ, SEL, sałatka makaronowa z pomidorem (150g) GLU, JAJ | Jogurt naturalny (150ml) MLE |
| 20.02.2025r. En-2205kcal B-115,7g T-73,4g, w tym kw.tł.nasyc.-2 0,2g W-286,9g, w tym cukry-87,5g Bł.pok-37,4g Sól-5,4g | Kakao (300ml) MLE, chleb żytni (100g) GLU, masło roślinne (20g), twaróg b/c (100g) MLE jabłko (1 szt) | Kisiel b/c (250ml) | Rosół z makaronem (400g) SEL, JAJ, GLU, kurczak gotowany w sosie (150g) GLU, SEL, ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (150g) GLU, kompot wieloowocowy b/c (300ml) | biszkopty b/c (20g) GLU, JAJ | Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU, chleb żytni (100g) GLU, masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, szczypior z rzodkiewką (40g) | Jogurt naturalny (150g) MLE |
| 21.02.2025r. En-2203kcal B-106g T-78,9g, w tym kw.tł.nasyc.-2 1,5g W-282,5g, w tym cukry-50,1g Bł.pok.-35,7g Sól-6,3g | Płatki owsiane na rosole (400ml) GLU, SEL, chleb żytni (100g) GLU, masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt) JAJ, rzodkiewka tarta (40g), herbata b/c (300ml) | Gruszka (1 szt) | Grysikowa z jarzynami (400g) SEL, GLU, makaron z twarogiem w sosie cynamonowym b/c (300g) JAJ, GLU, MLE, pomarańcza (½ szt), kompot wieloowocowy b/c (300ml) | Jogurt naturalny (150g) MLE | Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU, chleb żytni (100g) GLU, masło roślinne (20g), krakowska parzona (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL, sałatka jarzynowa (150g) GLU, JAJ | Serek wiejski (200g) MLE |
| 22.02.2025r. En.- 2255kcal, B-81,3g T-92,1g w tym kw.tł.nasyc.-2 6,5g W-291,8g, w tym cukry-76,5g Bł.pok.-38,5g Sól-6,3g | Herbata b/c (300g), chleb żytni (100g) GLU, masło roślinne (20g), pszynka z indyka (80g) SEL, SOJ, GOR, GLU, MLE, ser twarogowy (20g), kapusta pekińska z marchwią (30g) | jabłko (1 szt) | Pomidorowa z makaronem (400g) SEL, JAJ, GLU, pieczeń w sosie (120g), GLU, JAJ, SEL, ziemniaki gotowane (300g), sałata masłowa z olejem (60g), kompot wieloowocowy b/c (300ml) | Jogurt naturalny (150g) MLE | Kawa inka b/c (300ml) GLU, chleb żytni (100g) GLU, masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, pomidor (50g) | Sok marchwiowy (300 ml) |

| | | | | | | |
|---|---|-----------------------|---|---|--|-------------------------------|
| <p>23.02.2025r. En.- 2268 kcal B-87,5 g T-84,6g, w tym kw.tł.nasyc.-17,5g W-307,6g, w tym cukry-82,9g Bł.pok.-53,8g Sól-6,4g</p> | <p>Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU, masło roślinne (20g), twaróg z papryką (140g) MLE</p> | <p>Jabłko (1 szt)</p> | <p>Selerowa z ziemniakami (400g) SEL, schab pieczony w sosie (120g) GLU, SEL, kasza jęczmienna (180g) GLU, surówka z kapusty białej (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)</p> | <p>Jogurt naturalny (150g) MLE</p> | <p>Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU, chleb żytni (100g) GLU, masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) - GOR, SEL, SEZ, sałatka z ogórka kiszzonego (40g)</p> | <p>Multivitamin a (300ml)</p> |
|---|---|-----------------------|---|---|--|-------------------------------|