

DIETA ŁATWOSTRAWNA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
<b>26.03.2025r.</b> En-2299 kcal B-108,3g T-82,3g, w tym kw.łł.nasyc.-24,2g W-289,8g, w tym cukry-91,6g Bł.pok.-22,6g Sól-7,3g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), firmowa (90g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , sałata masłowa (10g)	Ryżowa z jarzynami (400g) <b>SEL</b> , gałka w sosie (120g) <b>SEL, JAJ, GLU</b> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g) <b>GLU</b> , kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g), <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b> , pomidor (50g)	Serek homogenizowany (150g) <b>MLE</b>
<b>27.03.2025r.</b> En-2492 kcal B-107,7g T-83,2g, w tym kw.łł.nasyc.-20,5g W-338,5g w tym cukry-74,8g Bł.pok.-31g Sól-4,9g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), galareta drobiowa (200g) <b>SEL</b> , sałata lodowa z marchwią (30g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <b>SEL, MLE</b> , pieczeń drobiowa w sosie (120g) <b>GLU, JAJ, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), surówka z kapusty pekińskiej z selerem naciowym (150g) <b>SEL</b> , kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), mortadela (50g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b> , sałatka jarzynowa (150g)	Bułka maślana (60g) <b>GLU, JAJ, MLE</b>
<b>28.03.2025r.</b> En-2334 kcal B-86g T-77,8g, w tym kw.łł.nasyc.-16,8g W-331,9g, w tym cukry-84,1g Bł.pok.-37,9g Sól-6g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <b>MLE, GLU</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) <b>JAJ</b> , mandarynka (1 szt), herbata (300ml)	Selerowa z ziemniakami (400g) <b>SEL</b> , klops z ryby w sosie pomidorowy (120g) <b>GLU, SEL, JAJ, RYB</b> , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g) <b>GLU</b> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) <b>GLU</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g) paprykarz warzywny (120g) <b>GOR, SEZ, SEL</b> , pomidor (50g)	Jogurt naturalny (150 g) <b>MLE</b>
<b>29.03.2025r.</b> En.-2085 kcal B- 77g T-72,1g, w tym kw.łł.nasyc.-18,7g W-290,9g, w tym cukry-87g Bł.pok.-23,2g Sól- 6g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b> , ketchup (20g)	Jarzynowa z makaronem (400g) <b>SEL, GLU, JAJ</b> , gulasz dietetyczny (200g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , sałata masłowa (10g)	Sok marchwiowy (300 ml)
<b>30.03.2025r.</b> En.-2204 kcal B-99,6g T-81g, w tym kw.łł. Nasyc.-23,3g W-280,7g, w tym cukry-82,1g Bł.pok.-23,7g Sól- 4,1g	Kakao (300ml) <b>MLE</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) <b>MLE</b> ,	Rosół z makaronem (400g) <b>SEL, JAJ, GLU</b> , potrawka drobiowa (200g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (120g) <b>SEL</b> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <b>GLU</b> , chleb pszenny (50g) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), serek twarogowy (20g) <b>MLE</b> , jajko gotowane (1 szt) <b>JAJ</b> , pomidor (50g)	Multivitamina (300ml)

<p><b>31.03.2025r.</b> En-2231 kcal B-86,5g T-65,7g, w tym kw.łł.nasyc.-17,3g W-333,5 g, w tym cukry-73,6g Bł.pok.-23,8g Sól- 6,7g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb pszenney (50g) <b>GLU</b>, chleb baltonowsky (50g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b>, sałata lodowa z marchwią (30g)</p>	<p>Pomidorowa z ryżem (400g) <b>SEL, MLE</b>, pieczeń w sosie (120g) <b>GLU, JAJ, SEL</b>, ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b>, chleb pszenney (50g) <b>GLU</b>, chleb baltonowsky (50g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b>, sałatka z ryżu z pomidorem (150g)</p>	<p>Bułka maślana (60g) <b>GLU, JAJ, MLE</b></p>
<p><b>01.04.2025r.</b> En-2360 kcal B-102,4g T-76,7g, w tym kw.łł.nasyc.-21,3g W-328,1g, w tym cukry-102,3g Bł.pok.-30,4g Sól-7,5g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (400ml) <b>GLU, MLE</b>, chleb pszenney (50g) <b>GLU</b>, chleb baltonowsky (50g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b>, jabłko (1 szt), herbata (300ml)</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (400g) <b>SEL, MLE</b>, gulasz dietetyczny (200g) <b>GLU, SEL</b>, kasza jeczmienna (180g) <b>GLU</b>, buraczki duszone (150g) <b>GLU</b>, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbozowa (300ml) <b>GLU, MLE</b>, chleb pszenney (50g) <b>GLU</b>, chleb baltonowsky (50g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b>, pomidor(50g)</p>	<p>Jogurt owocowy (150g) <b>MLE</b></p>
<p><b>02.04.2025r.</b> En.- 2348 kcal, B- 87,8g T-78,9g, w tym kw.łł.nasyc.-23,7g W-330,6g, w tym cukry-81,2g Bł.pok.-24g Sól-4,3g</p>	<p>Kakao (300ml) <b>MLE</b>, chleb pszenney (50g) <b>GLU</b>, chleb baltonowsky (50g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), twaróg (100g) <b>MLE</b>, pomarańcza ½ szt</p>	<p>Rosół z makaronem (400g) <b>GLU, SEL, JAJ</b>, klopsik mięsno ryżowy w sosie pomidorowym (120g) <b>GLU, JAJ, SEL</b>, ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (80g) <b>SEL</b>, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbozowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b>, chleb pszenney (50g) <b>GLU</b>, chleb baltonowsky (50g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), jajko gotowane (2 szt) <b>JAJ</b>, pomidor (50g)</p>	<p>Bułka maślana (60 g) <b>MLE, GLU, JAJ</b></p>
<p><b>03.04.2025r.</b> En.-2244 kcal B-84,6g T-87,8g, w tym kw.łł.nasyc.-23,8g W-262,7g, w tym cukry-48,9g Bł.pok.-20,2g Sól-6,1g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb pszenney (50g) <b>GLU</b>, chleb baltonowsky (50g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), polędwica miodowa (50g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b>, serek twarogowy (20g.) <b>MLE</b>, sałata masłowa(10g)</p>	<p>Ziemniaczanka z koperkiem (400g) <b>SEL</b>, klopsik drobiowy w sosie (130g) <b>GLU, JAJ, SEL</b>, ryż gotowany (180g), brokuł z wody (150g), kompot wieloowocowy (300 ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b>, chleb pszenney (50g) <b>GLU</b>, chleb baltonowsky (50g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b>, sałata lodowa z marchwią (30g)</p>	<p>Kajzerka (50g) <b>GLU</b>, masło roślinne (10g), sałata masłowa (10g), baleron gotowany (40g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b>,</p>
<p><b>04.04.2025r.</b> En.-2480 kcal B-104,9g T-64,8g, w tym kw.łł.nasyc.-19,1g W- 379 g, w tym cukry-115,2g Bł.pok.-21,1g Sól- 4,6g</p>	<p>Makaron na mleku (400ml) <b>MLE, JAJ, GLU</b>, chleb pszenney (50g) <b>GLU</b>, chleb baltonowsky (50g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt) <b>JAJ</b>, banan(1 szt), herbata(300ml)</p>	<p>Grysikowa (400g) <b>GLU, SEL</b>, klops z ryby w sosie (120g) <b>GLU, JAJ, RYB, SEL</b>, ziemniaki gotowane (300g), sałata masłowa z olejem (60g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbozowa (300ml) <b>GLU</b>, chleb pszenney (50g) <b>GLU</b>, chleb baltonowsky (50g) <b>GLU</b>, masło roślinne (20g), serek homogenizowany (150g) <b>MLE</b>, miód naturalny (20g)</p>	<p>Bułka maślana (60 g) <b>GLU, JAJ, MLE</b></p>