

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
26.03.2025r. En-2320 kcal B-109,8g T-82,2g, w tym kw.tł.nasyc-24,2g W-289g, w tym cukry-91,1g Bł.pok-22g Sól-7,3g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), firmowa (90g) GOR , GLU, SOJ, SEL , sałata masłowa (10g)	Ryżowa z jarzynami (400g) SEL , gałka w sosie (120g) SEL, JAJ, GLU , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (150g) GLU , kompot wielowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g), GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , pomidor (50g)	Serek homogenizowany (150g) MLE
27.03.2025r. En-2495 kcal B-109,1g T-83,1g, w tym kw.tł.nasyc.-20,5g W-337,7g w tym cukry-74,3g Bł.pok-30,4g Sól-5g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), galareta drobiowa (200g) SEL , sałata lodowa z marchwią (30g),	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL, MLE , filet drobiowy w sosie (130g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), surówka z kapusty pekińskiej z selerem naciowym (150g) SEL , kompot wielowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), mortadela (50g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , sałata jarzynowa (150g) JAJ, SEL	Bułka maślana (60g) GLU, JAJ, MLE
28.03.2025r. En-2342 kcal B-93,1g T-75,9g, w tym kw.tł.nasyc.-16,2g W-330,8g, w tym cukry-83,7g Bł.pok.-37,2g Sól-7,3g	Płatki owsiane na mleku (400ml) MLE, GLU , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt) JAJ mandarynka (1 szt), herbata (300ml)	Selerowa z ziemniakami (400g) SEL , klops z ryby w sosie pomidorowy (120g) GLU, SEL, JAJ, RYB , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g) GLU , kompot wielowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) GLU , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g) paprykarz warzywny (120g) GOR, SEZ, SEL , pomidor (50g)	Jogurt naturalny (150 g) MLE
29.03.2025r. En.-2087kcal B- 78,4g T-72g, w tym kw.tł.nasyc.-18,7g W-290g, w tym cukry-86,5g Bł.pok.-22,6g Sól-6g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , ketchup (20g)	Jarzynowa z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ , gulasz dietetyczny (200g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (80g), kompot wielowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL , sałata masłowa (10g)	Sok marchwiowy (300 ml)
30.03.2025r. En.-2212 kcal B-106,7g T-79,1g, w tym kw.tł. Nasyc.-22,7g W-279,6g , w tym cukry-82,6g Bł.pok.-23,1g Sól- 5,5g	Kakao (300ml) MLE , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) MLE	Rosół z makaronem (400g) SEL, JAJ, GLU , kurczak gotowany w sosie (150g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (150g) SEL , kompot wielowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb pszenny (100g) GLU , masło roślinne (20g), serek twarogowy (20g) MLE , polędwica miodowa (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE , pomidor (50g)	Multivitamina (300ml)

<p>31.03.2025r. En-2104 kcal B-84,4g T-64,9g, w tym kw.tł.nasyc.-17,2g W-304,9 g, w tym cukry-66,6g Bł.pok-21,5g Sól- 6,2g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, sałata lodowa z marchwią (30g)</p>	<p>Pomidorowa z ryżem (400g) SEL, MLE, filet z indyka w sosie (120g) GLU, SEL, ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE, sałatka z ryżu ze pomidorem (150g)</p>	<p>Bułka maślana (60g) GLU, JAJ, MLE</p>
<p>01.04.2025r. En-2259 kcal B-109,4g T-65,7g, w tym kw.tł.nasyc.-17,8g W-319,8g, w tym cukry-98,1g Bł.pok.-26,3g Sól-7,5g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku (400ml) GLU, MLE, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) GOR, GLU, SOJ, SEL, jabłko (1 szt), herbata (300ml)</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (400g) SEL, schab pieczony w sosie (130g) GLU, SEL, kasza jęczmienna (180g) GLU, buraczki duszone (150g) GLU, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbozowa (300ml) GLU, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE, pomidor (50g)</p>	<p>Jogurt owocowy (150g) MLE</p>
<p>02.04.2025r. En.- 2294 kcal, B- 92,5g T-71g, w tym kw.tł.nasyc.-21,6g W-329,9g, w tym cukry-80,6g Bł.pok.-23,3g Sól-5,1g</p>	<p>Kakao (300ml), chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), twaróg (100g) SEL, pomarańcza ½ szt</p>	<p>Rosół z makaronem (400g) GLU, SEL, JAJ, klopsik mięsno ryżowy w sosie pomidorowym (120g) GLU, JAJ, SEL, ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (80g) SEL, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbozowa (300ml) GLU, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, pomidor (50g)</p>	<p>Bułka maślana (60 g) MLE, GLU, JAJ</p>
<p>03.04.2025r. En.-2275 kcal B-90,3g T-88,3g, w tym kw.tł.nasyc.-24g W-289,1g, w tym cukry-48,7g Bł.pok.-20,9g Sól-6,7g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), poledwica miodowa (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE, ser twarogowy (20g.) MLE, sałata masłowa(10g)</p>	<p>Ziemniaczanka z koperkiem (400g) SEL, klopsik drobiowy w sosie (130g) GLU, JAJ, SEL, ryż gotowany (180g), brokuł z wody (150g), kompot wieloowocowy (300 ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) GOR, GLU, SOJ, SEL, sałata lodowa z marchwią (30g)</p>	<p>Kajzerka (50g) GLU, masło roślinne (10g), sałata masłowa (10g), baleron gotowany (40g) GLU, GOR, SOJ, SEL,</p>
<p>04.04.2025r. En.-2471 kcal B-113,1g T-60,5g, w tym kw.tł.nasyc.-17,8g W- 377,9g, w tym cukry-113,2g Bł.pok.-20,5g Sól-5,6g</p>	<p>Makaron na mleku (400ml) MLE, GLU, JAJ, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE banan (1 szt), herbata(300ml)</p>	<p>Grysikowa (400g) GLU, SEL, klops z ryby w sosie (120g) GLU, JAJ, RYB, SEL, ziemniaki gotowane (300g), sałata masłowa z olejem (60g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa zbozowa (300ml) GLU, chleb pszenny (100g) GLU, masło roślinne (20g), serek homogenizowany (150g) MLE, miód naturalny (30g)</p>	<p>Bułka maślana (60 g) GLU, JAJ, MLE</p>