

DIETA PODSTAWOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
<b>26.03.2025r.</b> En-2469 kcal B-111,8g T-86,8g, w tym kw.tł.nasyc.-26,5g W-320,9g, w tym cukry-96,6g Bł.pok-29,4g Sól-7,4g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), firmowa (90g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , sałata masłowa (10g)	Szczawiowa z ziemniakami (400g) <b>MLE, SEL</b> , kotlet mielony (100g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (150g) <b>GLU</b> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b> , sałatka z papryki (40g)	Serek homogenizowany (150g) <b>MLE</b>
<b>27.03.2025r.</b> En-2622 kcal B-87,6g T-109,7g, w tym kw.tł.nasyc.-27,9g W-333,9g w tym cukry-76,9g Bł.pok-32,3g Sól-6,8g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), palcówka (90g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b> , sałata lodowa z marchwią (30g)	Baszcz czerwony z ziemniakami (400g) <b>MLE, SEL</b> , wątróbka pieczona z cebulką (140g) <b>GLU</b> , ziemniaki gotowane (300g), sałata z kapusty pekińskiej z selerem naciowym (150g) <b>SEL</b> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), mortadela (50g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b> , sałata jarzynowa (150g) <b>JAJ, GOR, SEL</b>	Bułka maślana (60g) <b>GLU, JAJ, MLE</b>
<b>28.03.2025r.</b> En-2606 kcal B-91,4g T-103,6g, w tym kw.tł.nasyc.-20,7g W-341,1g, w tym cukry-89,5g Bł.pok-34,2g Sól-6,6g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <b>MLE, GLU</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) <b>JAJ</b> , mandarynka (1 szt), herbata (300ml)	Fasolowa z ziemniakami (400g) <b>SEL, GLU</b> , śledz marynowany (130g) <b>RYB</b> ziemniaki gotowane (300g), sałata z cebuli, jabłka i marchwi z majonezem (150g) <b>JAJ</b> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), paprykarz szczeciński (120g) <b>RYB, SEL, GLU</b> , sałata z ogórka zielonego (40g)	Jogurt naturalny (150 g) <b>MLE</b>
<b>29.03.2025r.</b> En.-2357 kcal B- 76,9g T-92,8g, w tym kw.tł.nasyc.-27,7g W-315,3g, w tym cukry-92,9g Bł.pok.-28,9g Sól- 6,9g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), parówka na gorąco (2 szt) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b> , ketchup (20g)	Jarzynowa z makaronem (400g) <b>SEL, GLU, JAJ, MLE</b> , gulasz meksykański (200g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b> , rzodkiewka tarta (40g)	Sok marchwiowy (300 ml)
<b>30.03.2025r.</b> En.-2264 kcal B-100,4g T-81,6g, w tym kw.tł. Nasyc.-23,4g W-295,4g , w tym cukry-90,4g Bł.pok.-27,2g Sól- 4,2g	Kakao (300ml) <b>MLE</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), twaróg ze szczypiorem (110g) <b>MLE</b> ,	Rosół z makaronem (400g) <b>SEL, GLU, JAJ</b> , kurczak pieczony (150g), kasza jęczmienna (180g) <b>GLU</b> , surówka z warzyw mieszanych (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), serek twarogowy (20g) <b>MLE</b> , jajko gotowane (1 szt) <b>JAJ</b> pomidor (50g)	Multivitamina (300ml)
<b>31.03.2025r.</b> En-2317 kcal B-84,6g T-81,3g, w tym kw.tł.nasyc.-18,3g W-322,8 g, w tym cukry-72,2g Bł.pok-25,6g Sól- 7,4g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b> , sałata z ogórka kiszzonego (40g)	Pomidorowa z ryżem (400g) <b>SEL, MLE</b> , sznyceł z indyka (120g) <b>GLU, JAJ</b> , ziemniaki gotowane (300g), surówka z kapusty białej (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b> , sałata z ryżu ze szczypiorem (150g) <b>JAJ</b>	Bułka maślana (60g) <b>GLU, JAJ, MLE</b>
<b>01.04.2025r.</b> En-2563 kcal	Płatki owsiane na	Chłopska z zacierką	Kawa zbożowa (300ml)	Jogurt owocowy

B-106,6g T-100,1g, w tym kw.łł.nasyc.-24,4g W-320,5g, w tym cukry-82,1g Bł.pok.-25,5g Sól-7,7g	mleku (400ml) <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) <b>GLU, GOR, SOJ</b> , <b>SEL, MLE</b> , jabłko (1 szt), herbata (300 ml)	(400g) <b>SEL, MLE, GLU</b> , karkówka pieczona w sosie (120g) <b>GLU, SEL</b> , kasza gryczana (180g) surówka z pora z jabłkiem z majonezem (150g) <b>JAJ</b> , kompot wieloowocowy (300ml)	<b>GLU</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), kiełbasa pieczona (100g) <b>GLU</b> , <b>GOR, SOJ, SEL</b> , musztarda (20g) <b>GOR</b>	(150g) <b>MLE</b>
<b>02.04.2025r.</b> En.- 2595 kcal, B- 97,8g T-100,6g, w tym kw.łł.nasyc.-31,2g W-335g, w tym cukry-84,2 Bł.pok.-27g Sól-6,7g	Kakao (300ml) <b>MLE</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), ser żółty (80g) <b>MLE</b> , pomarańcza ½ szt	Pieczarkowa z makaronem (400g) <b>SEL, JAJ, MLE</b> , <b>GLU</b> , gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym (150g) <b>SEL, GLU, JAJ</b> , ziemniaki gotowane (300g), sałatka z ogórka kiszzonego z marchwią (150g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa (300ml) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), jajecznica ze szczypiorem (150g) <b>MLE, JAJ, GLU</b>	Bułka maślana (60 g) <b>MLE</b> , <b>GLU, JAJ</b>
<b>03.04.2025r.</b> En.-2490 kcal B-84,8g T-110,3g, w tym kw.łł.nasyc.-31,1g W-301,3g, w tym cukry-52,9g Bł.pok.-26,8g Sól-8,4g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), paszтет drobiowy (80g) <b>GLU</b> , <b>GOR, SOJ, SEL</b> , serek twarogowy (20g) <b>MLE</b> , rzodkiewka ze szczypiorem (40g)	Ogórkowa z ziemniakami (400g) <b>SEL, MLE</b> , kotlet pożarski (120g) <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , ryż gotowany (180g), surówka z selera i marchwi ze śmietaną (150g) <b>MLE, SEL</b> , kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <b>GLU, MLE</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <b>GOR</b> , <b>GLU, SEL, SOJ</b> , <b>MLE</b> , sałata lodowa z marchwią (30g)	Kajzerka (50g) <b>GLU</b> , masło roślinne (10g), sałata masłowa (10g), baleron gotowany (40g) <b>GLU</b> , <b>GOR, SOJ, SEL</b> ,
<b>04.04.2025r.</b> En.-2546 kcal B-104,5g T-68,9g, w tym kw.łł.nasyc.-19,2g W- 388,8 g, w tym cukry-120,7g Bł.pok.-27,9g Sól- 5,7	Makaron na mleku (400ml) <b>MLE, JAJ</b> , <b>GLU</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt) <b>JAJ</b> , banan (1 szt), herbata (300ml)	Kapuśniak z ziemniakami (400g) <b>SEL, GLU</b> , ryba pieczona (150g) <b>RYB</b> , <b>GLU, JAJ</b> , ziemniaki gotowane (300g), surówka z marchwi i ogórka kiszzonego (150g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa (300ml) <b>GLU</b> , chleb baltonowski (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), serek homogenizowany (150g) <b>MLE</b> , miód naturalny (20g)	Bułka maślana (60 g) <b>GLU, JAJ</b> , <b>MLE</b>