

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

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIE CZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<b>26.03.2025r.</b> En-2193 kcal B-107,3g T-79,1g, w tym kw.tł.nasyc.-21,8g W-276,2g, w tym cukry-49,2g Bł.pok-37,2g Sól-7,3g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), firmowa (90g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , sałatka masłowa (10g)	Kisiel z jabłkiem b/c (200 ml)	Ryżowa z jarzynami (400g) <b>SEL</b> , gałka w sosie (120g) <b>SEL, JAJ, GLU</b> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (150g) <b>GLU</b> , kompot wieloowocowy b/c(300 ml)	Jogurt naturalny (150g) <b>MLE</b>	Kawa zbożowa b/c (300ml) <b>GLU</b> , chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b> , pomidor (50g)	Serek wiejski (200g) <b>MLE</b>
<b>27.03.2025r.</b> En-2236 kcal B-102,1g T-80,8g, w tym kw.tł.nasyc.-19,6g W-291,3g w tym cukry-46,8g Bł.pok-44g Sól-4,5g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), galareta drobiowa (200g) <b>SEL</b> , sałata lodowa z marchwią (30g)	Gruszka (1 szt)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <b>SEL, MLE</b> , filet drobiowy w sosie (130g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), surówka z kapusty pekińskiej z selerem naciowym (150g) <b>SEL</b> , kompot wieloowocowy b/c(300 ml)	Wafle b/c (20g)	Kawa zbożowa b/c (300ml) <b>GLU</b> , chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), mortadela (50g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b> , sałatka jarzynowa (150g) <b>SEL, JAJ</b>	Jogurt naturalny (150g) <b>MLE</b>
<b>28.03.2025r.</b> En-2154 kcal B-81,1g T-72,2g, w tym kw.tł.nasyc.-12,1g W-310,1g, w tym cukry-58g Bł pok.-50,6g Sól-7,1g	Płatki owsiane na rosole (300ml) <b>SEL, GLU</b> , chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt) <b>JAJ</b> , mandarynka (1 szt), herbata b/c (300ml)	Jabłko (1 szt)	Selerowa z ziemniakami (400g) <b>SEL</b> , klops z ryby w sosie pomidorowym (120g) <b>GLU, SEL, JAJ, RYB</b> , ziemniaki gotowane (300g), sałatka z cebuli marchwi jabłka z olejem (150g), kompot wieloowocowy (b/c 300ml)	Kisiel b/c (200g)	Kawa inka b/c (300ml) <b>GLU</b> , chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g) paprykarz warzywny (120g) <b>GOR, SEZ SEL</b> , sałatka z ogórka świeżego (50g)	Jogurt naturalny (150g) <b>MLE</b>
<b>29.03.2025r.</b> En.-2013 kcal B-85,9g T-73,2g, w tym kw.tł.nasyc.-18,9g W-266,7g, w tym cukry-59,8g Bł.pok.-34g Sól- 6,5g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b> , ketchup (20g)	Budyń b/c (200ml) <b>MLE, GLU</b>	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 b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) <b>MLE</b>	Kawa zbożowa b/c (300ml) <b>GLU</b> , chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), napoleńska (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , rzodkiewka tarta (50g)	Sok marchwiowy (300 ml)
<b>30.03.2025r.</b> En.-2267 kcal B-104,3g T-84,9g, w tym kw.tł. Nasyc.-25,2g W-289,8g, w tym cukry-64,6g Bł.pok.-37,2g Sól- 4,9g	Kakao b/c (300ml) <b>MLE</b> , chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), twaróg ze szczypiorem (110g) <b>MLE</b>	Kisiel b/c (200 ml)	Rosół z makaronem (400g) <b>SEL, JAJ, GLU</b> , kurczak gotowany w sosie (150g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), surówka z warzyw mieszanych (150g) <b>SEL</b> , kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) <b>MLE</b>	Kawa zbożowa b/c (300ml) <b>GLU</b> , chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), ser twarogowy (20g) <b>MLE</b> , jajko gotowane (1 szt) <b>JAJ</b> , pomidor (50g)	Multivitamin a (300ml)

<b>31.03.2025r.</b> En-2081 kcal B-81,3g T-78,7g, w tym kw.tł.nasyc.-17,5g W-279,5 g, w tym cukry-56,5g Bł.pok.-39,7g Sól- 5,8g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b> , sałatka z ogórka kiszzonego (50g)	Pomarańcza ½ szt	Pomidorowa z ryżem (400g) <b>SEL, MLE</b> , filet z indyka w sosie (120g) <b>GLU, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Biszkopt y b/c (20g) <b>GLU, JAJ</b>	Kawa inka b/c (300ml) <b>GLU</b> , chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b> , sałatka z ryżu z pomidorem (150g)	Jogurt naturalny (150g) <b>MLE</b>
<b>01.04.2025r.</b> En-2097 kcal B-100,2g T-61,9g, w tym kw.tł.nasyc.-14,8g W-302,8g, w tym cukry-60,6g Bł.pok.-41,1g Sól-7,5g	Płatki owsiane na rosole (400ml) <b>GLU, SEL</b> , chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL</b> , jabłko (1 szt), herbata b/c (300ml)	Multivita mina (300ml)	Koperkowa z ziemniakami (400g) <b>SEL</b> , schab pieczony w sosie (130g) <b>GLU, SEL</b> , kasza jęczmienna (180g) <b>GLU</b> , buraczki duszone (150g) <b>GLU</b> , kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Wafle b/c (20g)	Kawa zbożowa b/c (300ml) <b>GLU</b> , chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g.) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b> , pomidor (50g)	Jogurt naturalny (150g) <b>MLE</b>
<b>02.04.2025r.</b> En.- 2269 kcal, B- 88,8g T-79,9g, w tym kw.tł.nasyc.-24,7g W-314g, w tym cukry-59,3g Bł.pok.-38,1g Sól-5,5g	Kakao b/c (300ml) <b>MLE</b> , chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), twaróg (100g) <b>MLE</b> , pomarańcza ½ szt	Sok marchwiowy (300ml)	Rosół z makaronem (400g) <b>GLU, SEL, JAJ</b> , klopsik mięsno ryżowy w sosie pomidorowym (120g) <b>GLU, JAJ, SEL</b> , ziemniaki gotowane (300g), sałatka z ogórka kiszzonego z marchwią (150g) <b>SEL</b> , kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Kisiel b/c (200g)	Kawa zbożowa b/c (300ml) <b>GLU</b> , chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (2 szt) <b>JAJ</b> , pomidor (50g)	Jogurt naturalny (150 g) <b>MLE</b>
<b>03.04.2025r.</b> En.-2207 kcal B-96,5g T-88,6g, w tym kw.tł.nasyc.-23,9g W-272,1g, w tym cukry-39g Bł.pok.-35,5g Sól-7,1g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</b> , ser twarogowy (20g) <b>MLE</b> , rzodkiewka ze szypiorem(40g)	Gruszka (1szt.)	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 b/c (300 ml)	Jogurt naturalny (150g) <b>MLE</b>	Kawa inka b/c (300ml) <b>GLU</b> , chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <b>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</b> , sałata lodowa z marchwią (30g)	Chleb żytni (57) <b>GLU</b> , masło roślinne (10g), sałata masłowa (10g), baleron gotowany (40g) <b>GLU, GOR, SOJ, SEL</b> ,
<b>04.04.2025r.</b> En.-2243 kcal B-99,7g T-56,6g, w tym kw.tł.nasyc.-14,1g W- 350,9 g, w tym cukry-59,1g Bł.pok.-43g Sól- 4,3g	Makaron na rosole (400ml) <b>GLU, JAJ, SEL</b> , chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) <b>JAJ</b> , pomarańcza ½ szt, herbata b/c (300ml)	Kisiel z jabłkiem b/c (200 ml)	Grycikowa (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 b/c (300ml)	Wafle b/c (20g.)	Kawa zbożowa b/c (300ml) <b>GLU</b> , chleb żytni (100g) <b>GLU</b> , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <b>MLE</b> jabłko (1szt)	Jogurt naturalny (150 g) <b>MLE</b>