

DIETA ŁATWOSTRAWNA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
15.04.2025r. En-2299 kcal B-103,4g T-74,1g, w tym kw.tł.nasyc-19,5g W-314,4g, w tym cukry-78,2g Bł.pok-28,3g Sól-7,7g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , jabłko gotowane (1 szt), herbata (300ml)	Selerowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , klopsik z indyka w sosie (130g) <u>SEL, JAJ, GLU</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g), <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , sałata masłowa (10g)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
16.04.2025r. En-2411 kcal B-104,8g T-81,6g, w tym kw.tł.nasyc.-24,6g W-327,2g w tym cukry-68,5g Bł.pok-33g Sól-6,5g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg (130g) <u>MLE</u> , pomarańcza ½ szt	Jarzynowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , klops w sosie (120g) <u>GLU, JAJ, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (150g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</u> , pomidor (50g)	Kajzerka (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (10g), sałata masłowa (10g), baleron gotowany (40g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> ,
17.04.2025r. En-2418 kcal B-77,2g T-87,9g, w tym kw.tł.nasyc.-16,3g W-338g, w tym cukry-81,8g Bł.pok.-34,4g Sól-7,9g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), firmowa (90g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , banan (1 szt)	Rosół z makaronem (400g) <u>SEL, GLU, JAJ</u> , pieczeń drobiowa w sosie (120g) <u>GLU, SEL, JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g) seler naciowy z olejem (120g) <u>SEL</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g) paprykarz warzywny (120g) <u>GOR, SEZ, SEL</u> , pomidor (50g)	Bułka maślana (60g) <u>GLU, JAJ, MLE</u>
18.04.2025r. En.-2366 kcal B- 78,5g T-60g, w tym kw.tł.nasyc.-17,6g W-393g, w tym cukry-113,6g Bł.pok.-34,1g Sól- 4,2g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), serek twarogowy (20g) <u>MLE</u> , dżem (50g), herbata (300ml)	Grycikowa z jarzynami (400g) <u>SEL, GLU</u> , klops z ryby w sosie pomidorowym (150g) <u>GLU, SEL, JAJ, RYB</u> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z kukurydzą (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie cynamonowym (300g) <u>MLE</u>	Multivitamina (300ml)
19.04.2025r. En.-2493 kcal B-72,5g T-85,9g, w tym kw.tł. Nasyc.-22,3g W-365,7g , w tym cukry-73,2g Bł.pok.-23,4g Sól- 8,5g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), serek homogenizowany (150g) <u>MLE</u> , miód naturalny (20g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , pyzy ziemniaczane z masłem (320g) <u>GLU, JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roslinne (20g), paprykarz warzywny (120g) <u>GOR, SEL, SEZ</u> , pomidor (50g)	Bułka maślana (60g) <u>GLU, JAJ, MLE</u>

20.04.2025r. En-2519 kcal B-119,6g T-67,3g, w tym kw.tł.nasyc.-20,2g W-373,2 g, w tym cukry-108,2g Bł.pok-30,9g Sól- 7,2g	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z liściem (80g) <u>GLU</u> , <u>GOR, SOJ, SEL</u> , babka cytrynowa (130g) <u>GLU, JAJ</u> , <u>MLE</u> , jabłko gotowane (1 szt) jaja malowane (1 szt) <u>JAJ</u>	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , potrawka drobiowa (200g) <u>GLU, SEL</u> , ryż gotowany (180g), marchewka duszona (150g) <u>GLU</u> , napój owocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ</u> , <u>SEL</u> , pomidor (50g)	Sok marchwiowy (300 ml)
21.04.2025r. En-2312 kcal B-110,2g T-77,8g, w tym kw.tł.nasyc.-23,9g W-302,4 g, w tym cukry-79,6 Bł.pok.-20,9g Sól-6,4	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GOR</u> , <u>GLU, SOJ, SEL</u> , <u>MLE</u> , sałata masłowa (10g)	Pomidorowa z ryżem(400g) <u>SEL, MLE</u> , gulasz dietetyczny (200g) <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , seler naciowy z olejem (120g) <u>SEL</u> , napój owocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GLU</u> , <u>GOR, SOJ, SEL</u> , <u>MLE</u> , pomidor (50g)	Serek homogenizowany (150g) <u>MLE</u> Kajzerka (50g) <u>GLU</u>
22.04.2025r. En.- 2376 kcal, B- 93,5g T-78,4g, w tym kw.tł.nasyc.-24,3g W-329,8g, w tym cukry-67 Bł.pok.-26,7g Sól-6,1g	Makaron na mleku (400ml) <u>MLE, GLU</u> , <u>JAJ</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <u>GLU</u> , <u>GOR, SOJ, SEL</u> , ser twarogowy (20g) <u>MLE</u> , kapusta pekińska z marchwią (30g), herbata (300ml)	Krupnik mazurski (400g) <u>GLU, SEL, MLE</u> , pieczeń drobiowa w sosie (120g) <u>GLU, JAJ, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), blok śniadaniowy (80g) <u>GLU, GOR, SOJ</u> , <u>SEL, MLE</u> , pomidor (50g)	Jogurt owocowy_ (150g) <u>MLE</u>
23.04.2025r. En.-2248 kcal B-101,4g T-69,1 g, w tym kw.tł.nasyc.-21,1g W-315,3g, w tym cukry-92,7g Bł.pok.-28,8g Sól-5g	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (130g) <u>MLE</u>	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , gulasz dietetyczny (200g) <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GOR</u> , <u>GLU, SOJ, SEL</u> , <u>MLE</u> , sałata masłowa (10g)	Jogurt naturalny (150 g) <u>MLE</u>
24.04.2025r. En.-2334 kcal B-87,7g T-78g, w tym kw.tł.nasyc.-19,7g W- 333,9 g, w tym cukry-104,7g Bł.pok.-31g Sól- 6,9	Herbata (300ml), chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <u>GLU, GOR, SOJ</u> , <u>SEL</u> , jabłko gotowane (1 szt)	Rosół z makaronem(400g) <u>GLU, JAJ, SEL</u> , potrawka drobiowa (200g) <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mortadela (50g) <u>GLU, GOR</u> , <u>SOJ, SEL, MLE</u> , sałatka z kaszy z pomidorem (20g) <u>GLU</u>	Sok multiwitamina (300ml.)