

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
15.04.2025r. En-2367 kcal B-106,1g T-74,3g, w tym kw.tł.nasyc-19,5g W-329,9g, w tym cukry-91,3g Bł.pok-29,1g Sól-7,6g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE, GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , jabłko gotowane (1szt), 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 z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (100g) <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-2453 kcal B-106,2 T-81,4g, w tym kw.tł.nasyc.-26,4g W-336,4g w tym cukry-77,9g Bł.pok-32,4g Sól-6,5g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <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 (100g) <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-2329 kcal B-83,6g T-76,1g, w tym kw.tł.nasyc.-16,8g W-339,6g, w tym cukry-80,9g Bł.pok.-27,4 Sól-7,5	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <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> , filet z indyka w sosie (120g) <u>GLU, SEL</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 (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g) mielonka tyrolska (50g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</u> , sałatka z ryżu z pomidorem (150g)	Bułka maślana (60g) <u>GLU, JAJ, MLE</u>
18.04.2025r. En.-2408 kcal B- 80g T-59,9g, w tym kw.tł.nasyc.-17,6g W-402,1, w tym cukry-123,1g Bł.pok.-33,5g Sól- 4,2g	Płatki owsiane na mleku (400g) <u>GLU, MLE</u> , masło roślinne (20g), ser twarogowy (20g) <u>MLE</u> , dżem (50g), herbata (300ml)	Grysikowa 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 zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie cynamonowym (200g) <u>MLE</u>	Multivitamina (300ml)
19.04.2025r. En.-2540 kcal B-66 T-93,6g, w tym kw.tł. Nasyc.-22,8g W-362,1g , w tym cukry-71g Bł.pok.-28g Sól- 8,3g	Herbata (400ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), serek homogenizowany (150g) <u>MLE</u> , miód naturalny (25g)	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 (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) <u>GOR, SEL, SEZ</u> , pomidor (50g)	Bułka maślana (60g) <u>GLU, JAJ, MLE</u>
20.04.2025r. En.-2596 kcal B-121,6g T-67,8g, w tym kw.tł.nasyc.-20,2g W-390,5 g, w tym cukry-122,3g Bł.pok-33,3g Sól- 7,2g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z liściem (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , jajko malowane (1szt.) <u>JAJ</u> , babka cytrynowa (130g) <u>GLU, JAJ, MLE</u> , jabłko gotowane (1szt.)	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , kurczak gotowany w sosie (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 (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , pomidor (50g)	Sok marchwiowy (300 ml)

21.04.2025r. En.-2242 kcal B-116,8g T-64,8g, w tym kw.tł.nasyc.-19,4g W-307,9g, w tym cukry-90,7g Bł.pok.-19,4g Sól-6,7g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ,</u> <u>SEL, MLE</u> , sałata masłowa (10g)	Pomidorowa z ryżem (400g) <u>SEL, MLE</u> , schab w sosie (130g) <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 (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GLU, GOR, SOJ,</u> <u>SEL, MLE</u> , pomidor (50g)	Serek homogenizowany (150g) <u>MLE</u> , kajzerka (50g) <u>GLU</u>
22.04.2025r. En.- 2283 kcal, B- 102,8g T-66,2, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-329,8g, w tym cukry-78,8 Bł.pok.-26,2g Sól-6,4g	Makaron na mleku (400ml) <u>MLE, GLU,</u> <u>JAJ</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), poledwica sopocka (80g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SOJ, SEL</u> , ser twarogowy (20g) <u>MLE</u> , kapusta pekińska z marchwią (30g), herbata (300ml)	Krupnik mazurski (400g) <u>GLU, SEL, MLE</u> , filet z kurczaka w sosie (120g) <u>GLU, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (80g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), blok śniadaniowy (80g) <u>GLU,</u> <u>GOR, SOJ, SEL, MLE,</u> pomidor (50g)	Jogurt owocowy (150g) <u>MLE</u>
23.04.2025r. En.-2209 kcal B-109,7 T-66,1g, w tym kw.tł.nasyc.-22,3g W-304,2g, w tym cukry-86,5g Bł.pok.-27g Sól-5	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (110g) <u>MLE</u>	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL,</u> schab pieczony w sosie (130g) <u>GLU, SEL,</u> ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z idnyka (80g) <u>GOR, GLU,</u> <u>SOJ, SEL, MLE,</u> sałata masłowa (10g)	Jogurt naturalny (150 g) <u>MLE</u>
24.04.2025r. En.-2411 kcal B-99,9g T-81,5g, w tym kw.tł.nasyc.-20,6g W- 333,1 g, w tym cukry-104,2g Bł.pok.-30,3g Sól- 7	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <u>GLU, GOR, SOJ,</u> <u>SEL</u> , jabłko (1 szt)	Rosół z makaronem (400g) <u>GLU, SEL,</u> kurczak gotowany (200g). <u>GLU, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE,</u> chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mortadela (50g). <u>GLU, GOR, SOJ, SEL,</u> <u>MLE</u> , sałatka z kaszy z warzywami (150g) <u>GLU</u>	Sok multiwitamina (300ml.)