

DIETA PODSTAWOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
15.04.2025r. En-2559 kcal B-102,2g T-101,7g, w tym kw.łf.nasyc.-28,7g W-345,8g, w tym cukry-96,5g Bł.pok-30,2g Sól-7,7g	Płatki owsiane na mleku (400ml) MLE, GLU , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (110g) GLU, GOR, SOJ, SEL , jabłko (1 szt), herbata (300ml)	Chłopska z zacierką (400g) SEL, MLE, GLU , kotlet pożarski (120g) GLU, JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), surówka z pora z jabłkiem z majonezem (150g) JAJ , kompot wielowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), parówka na gorąco (2szt.) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , keczup (20g)	Jogurt naturalny (150g) MLE
16.04.2025r. En-2578 kcal B-96,9g T-114g, w tym kw.łf.nasyc.-32,8g W-331,4g w tym cukry-70,3g Bł.pok-32,9g Sól- 7g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), ser żółty (80g) MLE , pomarańcza (½ szt.)	Grochowa ziemniakami (400g) SEL, GLU , befsztyk z cebulką (140g) GLU, JAJ , kasza jęczmienna (180g) GLU , sałatka z kapusty białej (150g), kompot wielowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), paszтет drobiowy (100g) GOR, GLU, SOJ, SEL , pomidor (50g)	Kajzerka (50g) GLU , masło roślinne (10g), sałata masłowa (10g), baleron gotowany (40g) GLU, GOR, SOJ, SEL
17.04.2025r. En-2501 kcal B-88,8g T-84,5g, w tym kw.łf.nasyc.-21,2g W-360,1g, w tym cukry-92,3g Bł.pok.-30,9g Sól-8g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), firmowa (90g) GOR, GLU, SOJ, SEL , banan 1 szt	Rosół z makaronem (400g) SEL, GLU, JAJ , sznycel z indyka (150g) GLU, JAJ , ziemniaki gotowane (300g), surówka z selera i marchwi (150g) SEL , kompot wielowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE , sałatka z ryżu ze szczypiorem (150g)	Bułka maślana (60g) GLU, JAJ, MLE
18.04.2025r. En.-2582 kcal B- 79,1g T-73,2g, w tym kw.łf.nasyc.-29,1g W-417,9g, w tym cukry-139,7g Bł.pok.-38,1g Sól- 4g	Płatki owsiane na mleku (400ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), ser twarogowy (20g) MLE , dżem (50g), herbata (300 ml)	Kapuśniak z ziemniakami (400g) SEL, GLU , ryba pieczona (150g) RYB, GLU, JAJ , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z kukurydzą (150g), kompot wielowocowy (300 ml)	Kawa inka (300ml) GLU , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), ryż z jabłkim w sosie cynamonowym (300g) MLE	Multivitamina (300ml)
19.04.2025r. En.-2467 kcal B-66,9g T-86,6g, w tym kw.łf. Nasyc.-22,7g W-363,9g , w tym cukry- 66,7g Bł.pok.-26,9g Sól- 8,3g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), serek homogenizowany (150g) MLE , miód (25g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL, MLE , pyzy ziemniaczane (320g) GLU, JAJ , surówka z kapusty kiszzonej (150g), kompot wielowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz szczeciński (120g) RYB, SEL, GLU , sałatka z ogórka kiszzonego (40g)	Bułka maślana (60g) GLU, JAJ, MLE
20.04.2025r. En-2599 kcal B-117,4g T-86,7g, w tym kw.łf.nasyc.-26,7g W-377,9 g, w tym cukry-111,2g Bł.pok-33,1g Sól- 7,1g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), jajko malowane (1szt) JAJ , szynka z liściem (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL , babka wielkanocka (130g) GLU, JAJ, MLE , cwikła z chrzanem (50g)	Żurek z ziemniakami (400g) MLE, SEL , kurczak pieczony (150g), ryż biały (180g), marchewka duszona (150g) GLU , napój z soku (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) GLU, MLE , chleb baltonowski (100g) GLU , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL , rzodkiewka ze szczypiorem (40g)	Sok marchwiowy (300 ml)

<p>21.04.2025r. En.-2515 kcal B-114,1g T-111,6g, w tym kw.tł.nasyc.-36,3g W-274,3g, w tym cukry-79,5 Bł.pok.-21,2g Sól-7g</p>	<p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), palcówka (90g) GLU, GOR, SOJ, SEL, ówika z chrzanem (50g)</p>	<p>Pomidorowa z ryżem (400g) SEL, MLE, karkówka pieczona w sosie (120g) GLU, SEL, kasza jeczmienna (180g) GLU, sałatka z selera naciowego z olejem (150g) SEL, kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), krakowska sucha (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, sałatka z ogórka zielonego (50g)</p>	<p>Serek homogenizowany (150g) MLE</p>
<p>22.04.2025r. En.- 2418 kcal, B- 79,7g T-90,9g, w tym kw.tł.nasyc.-29,9g W-333,3g, w tym cukry-72,4 Bł.pok.-32,7g Sól-6,8g</p>	<p>Makaron na mleku (400ml) MLE, JAJ, GLU, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), serek twarogowy (20g), MLE, paszтет drobiowy (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE, kapusta pekińska z marchwią (30g), herbata (300ml)</p>	<p>Krupnik mazurski (400g) SEL, MLE, GLU, bigos (300g) SEL, GLU, GOR, SOJ, ziemniaki gotowane (300g), kompot wieloowocowy (300 ml)</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), blok śniadaniowy (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE, sałatka z papryki (40g)</p>	<p>Jogurt owocowy (150g) MLE</p>
<p>23.04.2025r. En.-2466 kcal B-107,6g T-93,3g, w tym kw.tł.nasyc.-18,1g W-310,8g, w tym cukry-84,8g Bł.pok.-29,8g Sól-6,7g</p>	<p>Kakao (300ml) MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), twaróg z rzodkiewką (130g) MLE,</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE, kotlet schabowy (120g) GLU, JAJ, ziemniaki gotowane (300g), surówka z warzyw mieszanych (150g), kompot wieloowocowy (300 ml)</p>	<p>Kawa zbożowa (300ml) GLU, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), parówka na gorąco (100g.) GOR, GLU, SEL, SOJ, MLE, musztarda (20g) GOR</p>	<p>Jogurt naturalny (150 g) MLE</p>
<p>24.04.2025r. En.-2488 kcal B-87,3g T-83,3g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W- 363,7 g, w tym cukry-107,7g Bł.pok.-38,3g Sól- 8</p>	<p>Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), napoleońska (80g) GLU, GOR, SOJ, SEL, jabłko (1szt.)</p>	<p>Fasolowa z ziemniakami (400g) SEL, GLU, wątróbka pieczona z cebulką (140g) GLU, ziemniaki gotowane (300g), surówka z marchewki i ogórka kiszzonego (150g), kompot wieloowocowy (300ml)</p>	<p>Kawa inka z mlekiem (300ml) GLU, MLE, chleb baltonowski (100g) GLU, masło roślinne (20g), mortadela (50g) GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE, sałatka z kaszy z warzywami (150g) GLU</p>	<p>Multiwitamina (300ml.)</p>