

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

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIE CZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
15.04.2025r. En-2199 kcal B-96,4g T-69,5g, w tym kw.tł.nasyc.-16,1g W-313,7g, w tym cukry-53,1g Bł.pok-42,4g Sól-7,5g	Płatki owsiane na rosole (400ml) GLU, SEL , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) GOR, GLU, SOJ , SEL , jabłko (1szt), herbata b/c (300ml)	Kisiel b/c (200 ml)	Selerowa z ziemniakami (400g) SEL , klopsik z indyka w sosie (130g) SEL, JAJ, GLU , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (80g), kompot wielowocowy b/c (300 ml)	Wafle b/c (20g)	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g), GLU, GOR , SOJ, SEL, MLE , sałata masłowa (10g)	Jogurt naturalny (150g) MLE
16.04.2025r. En-2437 kcal B-108,2g T-84,7g, w tym kw.tł.nasyc.-26,2g W-332,2g w tym cukry-67,2g Bł.pok-51,5g Sól-7g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), twaróg (130g) MLE , pomarańcza ½ szt	Gruszka (1 szt)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) SEL, MLE , klops w sosie (120g) GLU , JAJ, SEL , ziemniaki gotowane (300g), surówka z kapusty białej (150g), kompot wielowocowy b/c (300 ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa zbożowa b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), połudwica miodowa (80g) GOR, GLU , SOJ, SEL, MLE , pomidor (50g)	Chleb żytni (50g) GLU , masło roślinne (10g), sałata masłowa (10g), baleron gotowany (40g) GLU , GOR, SOJ , SEL ,
17.04.2025r. En-2265 kcal B-89,2 T-83,9g, w tym kw.tł.nasyc.-21,9g W-306,3g, w tym cukry-79,6g Bł.pok.-40,2g Sól-7,6g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), firmowa (90g) GLU, GOR , SOJ, SEL , pomarańcza (½ szt.)	Budyń b/c (200ml) MLE , GLU	Rosół z makaronem (400g) SEL, JAJ, GLU , filet z indyka w sosie (120g) GLU, SEL , ziemniaki gotowane (300g), seler naciowy z olejem (120g) SEL , kompot wielowocowy b/c (300ml)	multiwita mina (300g)	Kawa inka b/c (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g) mielonka tyrolska (50g) GOR, GLU , SOJ, SEL, MLE , sałatka z ryżu z pomidorem (150g)	Jogurt naturalny (150g) MLE
18.04.2025r. En.-2244 kcal B- 86,8g T-63,7g, w tym kw.tł.nasyc.- 17,6g W-353,4g, w tym cukry-74,1g Bł.pok.-49,5g Sól- 4,6g	Płatki owsiane na rosole (400g) GLU , SEL , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), ser twarogowy (20g) MLE , jajko gotowane (1szt.) JAJ , herbata b/c (300ml)	Brokuł z wody (200g)	Grysikowa z jarzynami (400g) SEL, GLU , klops z ryby w sosie pomidorowym (150g) GLU, SEL, JAJ, RYB , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z kukurydzą (200g), kompot wielowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) MLE	Kawa inka (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie cynamonowym b/c (200g) MLE	Multivitamina (300ml)
19.04.2025r. En.-2302kcal B-72g T-81,9g, w tym kw.tł. Nasyc.-15,4g W-330,6g , w tym cukry-69,8g Bł.pok.-49,1g Sól- 7,9g	Herbata b/c (400ml), chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) MLE , jabłko (1szt.)	Gruszka (1szt.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL, MLE , pyzy ziemniaczane z masłem (320g) GLU, JAJ , surówka z kapusty kiszzonej (80g), kompot wielowocowy b/c (300ml)	Biszkopt y b/c (20g) GLU , JAJ	Kawa zbożowa (300ml) GLU , chleb żytni (100g) GLU , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) GOR, SEL, SEZ , pomidor (50g)	Jogurt naturalny (150g) MLE

20.04.2025r. En-2215 kcal B-109,2g T-62,7g, w tym kw.tł.nasyc.-16g W-326 g, w tym cukry-77,6g Bł.pok-47,3g Sól- 6,9g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z liściem (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , jajko malowane (1 szt.) <u>JAJ</u> , ćwikła z chrzanem (30g)	Mandarynka (1szt.)	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , kurczak gotowany (200g) <u>GLU, SEL</u> , ryż gotowany (180g), marchewka z olejem (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , rzodkiewka ze szczypiorem (30g)	Sok marchwiowy (300 ml)
21.04.2025r. En-2131 kcal B-119,2g T-68,8g, w tym kw.tł.nasyc.-18,8g W-277,2g, w tym cukry-45,6 Bł.pok-40,7g Sól-7,1g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , ćwikła z chrzanem (30g)	Gruszka (1szt.)	Pomidorowa z ryżem (400g) <u>SEL, MLE</u> , schab w sosie (130g) <u>GLU, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , seler naciowy z olejem (120g) <u>SEL</u> , kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>	Kawa inka z mlekiem b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , sałatka z ogórka zielonego (40g)	Serek wiejski (200g) <u>MLE</u> , chleb żytni (70g) <u>GLU</u>
22.04.2025r. En.- 2201 kcal, B- 94,2g T-69,3g, w tym kw.tł.nasyc.-19,1g W-318,1g, w tym cukry-60,1 Bł.pok-41,9g Sól-6,4g	Makaron na rosół (400ml) <u>SEL</u> , <u>GLU, JAJ</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica sopočka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , ser twarogowy (20g) <u>MLE</u> , kapusta pekińska z marchwią (30g), herbata b/c (300ml)	Kisiel z gruszką b/c (200ml)	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 b/c (300ml)	Jabłko (1szt.)	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), blok śniadaniowy (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , sałatka z papryki (50g)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
23.04.2025r. En.-2198 kcal B-105g T-67,4g, w tym kw.tł.nasyc.-22,4g W-311g, w tym cukry-87,5g Bł.pok-42g Sól-5,3g	Kakao b/c (300ml) <u>MLE</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg ze szczypiorem (110g) <u>MLE</u>	Sok marchwiowy (300ml)	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , schab pieczony w sosie (130g) <u>GLU, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), surówka z warzyw mieszanych (150g), kompot wieloowocowy b/c (300 ml)	Kisiel b/c (200g)	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</u> , sałata masłowa (10g)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
24.04.2025r. En.-2526 kcal B-111,8g T-102,7g, w tym kw.tł.nasyc.-29,7g W- 307,5g, w tym cukry-85,4g Bł.pok-41,7g Sól- 6,9	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , jabłko (1 szt)	Budyń b/c (200 ml) <u>MLE, GLU</u>	Rosół z makaronem (400g) <u>GLU, SEL, JAJ</u> , kurczak gotowany (200g) <u>GLU, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), brokuł z wody (200g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150 g) <u>MLE</u>	Kawa inka z mlekiem b/c (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mortadela (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , sałatka z kaszy z warzywami (150g) <u>GLU</u>	Sok multiwitamina (300ml)