

DIETA ŁATWOSTRAWNA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
<u>28.08.2026r.</u> En.-2257 kcal B-81,4g T-77,2g, w tym kw.tł. Nasyc.-16g W-318,3g , w tym cukry- 84,2g Bł.pok.-33,8g Sól- 5,7g	Makaron na mleku (400ml) <u>GLU, MLE, JAJ</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) <u>JAJ</u> , sałata lodowa (20g), herbata (300 ml)	Ryżowa z jarzynami (400g) <u>SEL</u> , klops z ryby pieczony (150g) <u>RYB, GLU, JAJ, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (200g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) <u>SEZ, SEL, GOR</u> , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Jogurt naturalny (1szt.) <u>MLE</u>
<u>29.08.2026r.</u> En-2233 kcal B-82,7g T-71,6g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-321,1g, w tym cukry-94,5g Bł.pok.-32,8g Sól- 5,7g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , seler naciowy (20g)	Selerowa z ziemniakami (400g) <u>MLE, SEL</u> , potrawka drobiowa (200g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , serek twarogowy kremowy (20g) <u>MLE</u> , pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
<u>30.08.2026r.</u> En-2114kcal B-86,6g T-72,8g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-285,8g, w tym cukry-69,6g Bł.pok.-18,7g Sól-5,9g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa (10g)	Chłopska z makaronem z ziemniakami (400g) <u>GLU, JAJ, SEL, MLE</u> , gulasz dietetyczny (200g) <u>GLU, SEL</u> , ryż gotowany (180g), sałata lodowa z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , pomidor (50g)	Jogurt owocowy (150g) <u>MLE</u>
<u>31.08.2026r.</u> En.- 2220kcal, B- 93,3g T-68,9g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W-316,3g, w tym cukry-101g Bł.pok.-25,9g Sól-5,1g	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg (130g) <u>MLE</u> , jabłko gotowane (1szt.)	Grycikowa (400g) <u>SEL, GLU</u> , gałka w sosie (120g) <u>SEL, GLU, GOR, JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z kukurydzą (200g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa inka (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałata lodowa (20g)	Jogurt naturalny (150g.) <u>MLE</u>
<u>1.09.2026r.</u> En.-2354kcal B-97,4g T-74,1g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W-336,7g, w tym cukry-72,9g Bł.pok.-25g Sól-7,3g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE, GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), firmowa (90g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa z pomidorem (40g), herbata (300ml)	Botwina z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , pieczeń drobiowa w sosie (120g) <u>GLU, GOR, JAJ, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , brokuł na parze (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , sałatka makaronowa z pieczoną marchewką (150g) <u>GLU, GOR, JAJ</u>	Bułka maślana (150g) <u>MLE</u>

2.09.2026r. En.-2260 kcal B-89g T-78,5g, w tym kw.tł.nasyc.-24g W- 309,5g, w tym cukry-89,4g Bł.pok.-29,4g Sól-3,6g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (140g) <u>MLE</u>	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , <u>MLE</u> , klopsik w sosie pomidorowym (200g) <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g) <u>GLU</u> , kompot wielooowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (2szt.) <u>JAJ</u> , pomidor (50g)	Jabłko (1 szt)
3.09.2026r. En-2172 kcal B-87g T-69,2g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W-312,2g, w tym cukry-67,7g Bł.pok.-26,1g Sól-5,5g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), połędwica sopocka (80g) <u>GOR</u> , <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , sałata masłowa (30g)	Brokułowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , <u>MLE</u> , pieczeń z szynki w sosie (120g) <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z pomidorem (150g) <u>GOR</u> , kompot wielooowocowy (300 ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (50g) <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , sałatka z ryżu z warzywami z olejem (150g) <u>GOR</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
04.09.2026r. En-2244 kcal B-81,5g T-60,9g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W-352,6g w tym cukry-93g Bł.pok.-24,8g Sól- 4,1g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) <u>JAJ</u> , pomidor (50g), herbata (300ml)	Krupnik wiejski (400g) <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , pulpet drobiowy w sosie (120g) <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (70g), kompot wielooowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), dżem (50g), twaróg (50g) <u>MLE</u>	Bułka maślana (60g) <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>
5.09.2026r. En-2351kcal B-85,1g T-85,9g, w tym kw.tł.nasyc.-27g W-321,5g, w tym cukry-81,8g Bł pok.-26,6g Sól-6,5g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , sałata lodowa (20g)	Pomidorowa z ryżem (400g) <u>SEL</u> , <u>MLE</u> , gulasz dietetyczny z cukinią (200g) <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , marchewka duszona (150g) <u>GLU</u> , kompot wielooowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem z sosem cytrynowym (200g) <u>MLE</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
6.09.2026r. En.-2144 kcal B- 97,4g T-58,2g, w tym kw.tł.nasyc.-12g W-314,3g, w tym cukry-99,3g Bł.pok.-24,1g Sól- 4,8g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <u>MLE</u> , miód naturalny (20g)	Rosół z makaronem (400g) <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , potrawka drobiowa (200g) <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , ryż gotowany (180g), seler naciowy z olejem (110g) <u>SEL</u> , kompot wielooowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <u>GOR</u> , <u>GLU</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , pomidor (50g)	Sok marchwiowy (300ml)