

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
28.08.2026r. En.-2424 kcal B-86,6g T-78,4g, w tym kw.tł. Nasyc.-17g W-355,6g , w tym cukry- 100g Bł.pok.-40,8g Sól- 5,8g	Makaron na mleku (400ml) <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>JA</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) <u>JA</u> , sałata lodowa (20g), herbata (300 ml)	Brokuł na parze (200g)	Ryżowa z jarzynami (400g) <u>SEL</u> , klops z ryby pieczony (150g) <u>RYB</u> , <u>GLU</u> , <u>JA</u> , <u>SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (200g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300 ml)	Jabłko pieczone z dżemem (1szt.)	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</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Jogurt naturalny (1szt.) <u>MLE</u>
29.08.2026r. En-2412 kcal B-86,2g T-71,6g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-367,6 g, w tym cukry-129g 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</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , seler naciowy (20g)	Kisiel (200ml)	Selerowa z ziemniakami (400g) <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , kurczak gotowany w sosie (180g) <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)	Galaretki owocowa (200g)	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 z indyka (50g) <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>MLE</u> , serek twarogowy kremowy (20g) <u>MLE</u> , pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
30.08.2026r. En-2295 kcal B-107,8 g T-63,8g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-332,7g, w tym cukry-110g Bł.pok.-21,9g Sól-6,4g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , sałata masłowa (10g)	Budyń (200ml) <u>MLE</u> , <u>GLU</u>	Chłopska z makaronem z ziemniakami (400g) <u>GLU</u> , <u>JA</u> , <u>SEL</u> , <u>MLE</u> , schab w sosie pomidorowym (120g) <u>GLU</u> , <u>SEL</u> , ryż gotowany (180g), sałata lodowa z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)	Jabłko pieczone z dżemem (1szt.)	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), polędwica miodowa (80g) <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , <u>MLE</u> , pomidor (50g)	Jogurt owocowy (150g) <u>MLE</u>
31.08.2026r. En.- 2523 kcal, B- 122,9g T-75,6g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-349,8g, w tym cukry-123,2g Bł.pok.-30,4g Sól-5,2g	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.)	Fasolka szparagowa z wody (200g)	Grycikowa (400g) <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , gałka w sosie (120g) <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>GOR</u> , <u>JA</u> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki z kukurydzą (200g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Serek homogenizowany (200g) <u>MLE</u>	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</u> , <u>GOR</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , sałata lodowa (20g)	Jogurt naturalny (150g.) <u>MLE</u>

1.09.2026r. En.-2482kcal B-113,7g T-69,1g, w tym kw.tł.nasyc.-19g W-363,7g, w tym cukry-119g Bł.pok.-25g Sól-7,1g	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)	Arbuz (200g)	Botwina z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , filet z piersi kurczaka w sosie (120g) <u>GLU, GOR, JAJ, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , brokuł na parze (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Legumina z dżemem (150g) <u>MLE</u>	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.-2490 kcal B-95,4g T-83,2g, w tym kw.tł.nasyc.-24g W- 349,8g, w tym cukry-107g Bł.pok.-32,6g Sól-3,8g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (140g) <u>MLE</u>	Śliwki (200g)	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , klopsik w sosie pomidorowym (200g) <u>GLU, GOR, SEL, JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Jogurt owocowy (150g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, 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-2358 kcal B-109,8g T-74,3g, w tym kw.tł.nasyc-21g W-323,4g, w tym cukry-94,9g Bł.pok-26,3g Sól-5,3g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa (30g)	Nektarynka (1 szt)	Brokułowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , bitka z szynki w sosie (120g) <u>GLU, JAJ, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z pomidorem (150g) <u>GOR</u> , kompot wieloowocowy (300 ml)	Serek homogenizowany (200g) <u>MLE</u>	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałatka z ryżu z warzywami z olejem (150g) <u>GOR</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
04.09.2026r. En-2304 kcal B-92,6g T-54,3 g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-372,8 g w tym cukry-119 g Bł.pok-29,2g Sól- 4,1 g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE, 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)	Kalafior na parze (200g)	Krupnik wiejski (400g) <u>MLE, SEL, GLU</u> , filet z indyka w sosie (120g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml)	Galaretka owocowa (200g)	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, JAJ, MLE</u>

5.09.2026r. En-2497kcal B-88,2g T-87,1g, w tym kw.tł.nasyc.-28g W-352,6g, w tym cukry-105g Bł pok.-27,7g Sól-6,5g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenney (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SOJ, SEL</u> , sałata lodowa (20g)	Arbuz (200g)	Pomidorowa z ryżem (400g) <u>SEL, MLE</u> , gulasz dietetyczny z cukinią (200g) <u>GLU,</u> <u>GOR, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , marchewka duszona (150g) <u>GLU,</u> kompot wieloowocowy (300ml)	Biskopity (20g) <u>GLU,</u> <u>JAJ</u>	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenney (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem z sosem cynamonowym (200g) <u>MLE</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
6.09.2026r. En.-2329 kcal B- 99,3g T-59g, w tym kw.tł.nasyc.-12g W-357,4g, w tym cukry-116,4g Bł.pok.-26,2g Sól- 4,9g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenney (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <u>MLE</u> , miód naturalny (20g)	Kisiel z jabłkiem (200ml)	Rosół z makaronem (400g) <u>SEL, GLU,</u> <u>JAJ</u> , kurczak gotowany z sosem (180g) <u>GLU,</u> <u>SEL</u> , ryż gotowany (180g), seler naciowy z olejem (110g) <u>SEL</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Wafle ryżowe (20g)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenney (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <u>GOR, GLU,</u> <u>SOJ, SEL</u> , pomidor (50g)	Sok marchwiowy (300ml)