

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
28.08.2026r. En.-2281 kcal B-93,2g T-74,7g, w tym kw.tł. Nasyc.-16g W-317,9g, w tym cukry- 83,2g Bł.pok.-33,2g Sól- 6,8g	Makaron na mleku (400ml) <u>GLU, MLE, JAJ</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</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 pszenny (100g) <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>
29.08.2026r. En-2236 kcal B-84,2g T-71,5g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-326,3 g, w tym cukry-93,5g Bł.pok-32,2g Sól- 5,7g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <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> , kurczak gotowany w sosie (180g) <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 pszenny (100g) <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)
30.08.2026r. En-2112 kcal B-99g T-63g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-296g, w tym cukry-72g Bł.pok.-19g Sól-6,1g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <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> , schab w sosie pomidorowym (120g) <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 pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , pomidor (50g)	Jogurt owocowy (150g) <u>MLE</u>
31.08.2026r. En.- 2222 kcal, B- 94,8g T-68,7g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W-315,5g, w tym cukry-101g Bł.pok.-25,2g Sól-5,1g	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg (130g) <u>MLE</u> , jabłko gotowane (1szt.)	Grysikowa (400g) <u>SEL</u> , <u>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 pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałata lodowa (20g)	Jogurt naturalny (150g.) <u>MLE</u>
1.09.2026r. En.-2306kcal B-99g T-73,3g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W-324,2g, w tym cukry-72g Bł.pok.-23,3g Sól-7,1g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE, GLU</u> , chleb pszenny (100g) <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> , 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)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (100g) <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.-2205 kcal B-93,7g T-70,7g, w tym kw.tł.nasyc.-22g W- 308,7g, w tym cukry-88,4g Bł.pok.-28,8g Sól-4,5g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <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, GOR, SEL, JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g) <u>GLU</u> , kompot wielowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU</u> , <u>MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <u>GLU</u> , <u>GOR, SOJ, SEL</u> , pomidor (50g)	Jabłko (1 szt)
3.09.2026r. En-2123 kcal B-93,8g T-69,3g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-291g, w tym cukry-66,2g Bł.pok-24,5g Sól-5,7g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica sopocka (80g) <u>GOR, GLU</u> , <u>SOJ, SEL</u> , sałata masłowa (30g)	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 wielowocowy (300 ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (100g) <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-2225 kcal B-93,5g T-59,1g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W-339,6g w tym cukry-92g Bł.pok-23,8g Sól- 5,1g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE, GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska (50g) <u>GLU, GOR, SOJ</u> , <u>SEL</u> , pomidor (50g), herbata (300ml)	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 wielowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), dżem (50g), twaróg (50g) <u>MLE</u>	Bułka maślana (60g) <u>GLU, JAJ</u> , <u>MLE</u>
5.09.2026r. En-2353kcal B-86,6g T-85,7g, w tym kw.tł.nasyc.-27g W-320,7g, w tym cukry-81,8g Bł pok.-26g Sól-6,5g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <u>GLU, GOR</u> , <u>SOJ, SEL</u> , sałata lodowa (20g)	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 wielowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (100g) <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.-2146 kcal B- 99g T-58,2g, w tym kw.tł.nasyc.-12g W-314,4g, w tym cukry-99,3g Bł.pok.-23,5g Sól- 4,9g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <u>MLE</u> , miód naturalny (20g)	Rosół z makaronem (400g) <u>SEL, GLU, JAJ</u> , kurczak gotowany z sosem (180g) <u>GLU, SEL</u> , ryż gotowany (180g), seler naciowy z olejem (110g) <u>SEL</u> , kompot wielowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <u>GOR, GLU, SOJ</u> , <u>SEL</u> , pomidor (50g)	Sok marchwiowy (300ml)