

DIETA PODSTAWOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
<u>28.08.2026r.</u> En.-2434 kcal B-83,8g T-85,9g, w tym kw.tł. Nasyc.-17g W-341,5g, w tym cukry- 85,3g Bł.pok.-39g Sól- 5,5g	Makaron na mleku (400ml) <u>GLU, MLE, JAJ</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) <u>JAJ</u> , sałatka z papryki (40g), herbata (300 ml)	Kapuśniak z ziemniakami (400g) <u>SEL, GLU</u> , ryba pieczona (150g) <u>RYB, GLU, JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), surówka z marchewki i czerwonej cebuli z olejem (150g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (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>
<u>29.08.2026r.</u> En-2417 kcal B-89,7g T-80,5g, w tym kw.tł.nasyc.-25g W-359,9 g, w tym cukry-94,1g Bł.pok-43,2g Sól- 6,8g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , rzodkiewka tarta (40g)	Pieczarkowa z ziemniakami (400g) <u>MLE, SEL</u> , fasolka po bretońsku (200g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), pasztet drobiowy (80g), serek twarogowy kremowy (20g) <u>MLE</u> , pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
<u>30.08.2026r.</u> En-2331 kcal B-88,5g T-90,5g, w tym kw.tł.nasyc.-28g W-301,2g, w tym cukry-76,3g Bł.pok.-22,2g Sól-6,3g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (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> , karkówka w sosie pomidorowym (120g) <u>GLU, SEL</u> , ryż gotowany (180g), surówka z kapusty czerwonej z jabłkiem z olejem (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), parówka na gorąco (100g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , ketchup (20g), sałatka z ogórka zielonego (40g)	Jogurt owocowy (150g) <u>MLE</u>
<u>31.08.2026r.</u> En.- 2471 kcal, B- 95,4g T-88,2g, w tym kw.tł.nasyc.-29g W-335,3g, w tym cukry-100g Bł.pok.-31,8g Sól-6,1g	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ser żółty (80g) <u>MLE</u> , jabłko (1szt.)	Szczawiowa ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , kotlet mielony (100g) <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 (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałatka z ogórka kiszzonego (30g)	Jogurt naturalny (150g.) <u>MLE</u>
<u>1.09.2026r.</u> En.-2406kcal B-97,3g T-79,5g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W-337,7g, w tym cukry-77g Bł.pok.-25,6g Sól-7,3g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE, GLU</u> , chleb baltonowski (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> , kotlet z piersi kurczaka (110g) <u>GLU, GOR, JAJ</u> , kasza gryczana (180g), surówka z kapusty białej (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (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.-2318 kcal B-87,1g T-88,6g, w tym kw.tł.nasyc.-23g W- 323,5g, w tym cukry-87g Bł.pok.-32,8g Sól-3,5g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z warzywami (150g) <u>MLE</u>	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , gołabek w sosie pomidorowym (200g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), kompot wielooowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU,</u> <u>MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajecznica ze szczypiorkiem (120g) <u>JAJ, GLU, MLE</u>	Jabłko (1 szt)
3.09.2026r. En-2260 kcal B-83,3g T-93,4g, w tym kw.tł.nasyc.-26g W-281g, w tym cukry-66,5g Bł.pok.-23g Sól-7,1g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), palcówka (90g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL,</u> sałata masłowa (30g)	Ogórkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , bitka duszona w sosie (120g) <u>GLU, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z pomidorem w winegrecie (150g) <u>GOR</u> , kompot wielooowocowy (300 ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE,</u> chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (50g) <u>GLU,</u> <u>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-2355 kcal B-70,2g T-77,6g, w tym kw.tł.nasyc.-27g W-356,3g w tym cukry-99g Bł.pok.-31,3g Sól- 5,6g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE, GLU,</u> chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) <u>JAJ,</u> sałatka z papryki (40g), herbata (300ml)	Krupnik wiejski (400g) <u>MLE, SEL, GLU,</u> bigos (200g) <u>GLU,</u> <u>GOR, SOJ, SEL,</u> ziemniaki gotowane (300g), kompot wielooowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), dżem (50g), serek topiony (50g) <u>MLE</u>	Bułka maślana (60g) <u>GLU,</u> <u>JAJ, MLE</u>
5.09.2026r. En-2396kcal B-86,2g T-89,7g, w tym kw.tł.nasyc.-27g W-322,9g, w tym cukry-80,5g Bł pok.-26,8g Sól-6,5g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <u>GLU,</u> <u>GOR, SOJ, SEL,</u> sałata lodowa (20g)	Pomidorowa z ryżem (400g) <u>SEL, MLE,</u> gulasz segedyński (200g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU,</u> marchewka z chrzanem z majonezem (150g) <u>GOR, JAJ,</u> kompot wielooowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU,</u> <u>MLE</u> , chleb baltonowski (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.-2216 kcal B- 95,3g T-68,2g, w tym kw.tł.nasyc.-14g W-311,8g, w tym cukry-99,3g Bł.pok.-23,7g Sól- 4,6g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (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 pieczony (180g) <u>GOR</u> , ryż gotowany (180g), mizeria (150g) <u>MLE</u> , kompot wielooowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE,</u> chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <u>GOR,</u> <u>GLU, SOJ, SEL,</u> papryka (40g)	Sok marchwiowy (300ml)