

DIETA WEGETARIAŃSKA (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-2437 kcal B-73,1g T-85,5g, w tym kw.tł.nasyc.-19g W-366,8g, w tym cukry-94,3g Bł.pok.-49,2g Sól- 4,8g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), pasztet z soczewicy (100g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , rzodkiewka tarta (40g)	Pieczarkowa z ziemniakami (400g) <u>MLE, SEL</u> , fasolka po bretońsku jarska (200g) <u>GLU, GOR, 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), hummus (100g) <u>SOJ, SEL</u> , serek twarogowy kremowy (20g) <u>MLE</u> , pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
<u>30.08.2026r.</u> En-2326 kcal B-52,1g T-101,8g, w tym kw.tł.nasyc.-14g W-307,8g, w tym cukry-77,3g Bł.pok.-25,1g Sól-7,1g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), pasztet z fasoli (100g) <u>GLU, GOR, JAJ, SEL</u> , sałata masłowa (10g)	Chłopska z makaronem z ziemniakami (400g) <u>GLU, JAJ, SEL, MLE</u> , kotlet z ryżu z warzywami (120g) <u>GLU, SEL, JAJ</u> , 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), pasta z ciecierzycy (100g) <u>GOR, SOJ, SEL</u> , sałatka z ogórka zielonego (40g)	Jogurt owocowy (150g) <u>MLE</u>
<u>31.08.2026r.</u> En.- 2420kcal, B- 78,5g T-94,2g, w tym kw.tł.nasyc.-26g W-330,2g, w tym cukry-100,9g Bł.pok.-36,3g Sól-4,7g	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> , babka ziemniaczana (200g) <u>GLU, GOR, JAJ</u> , buraczki z kukurydzą (200g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa inka (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), hummus (100g) <u>GOR, SOJ, SEL</u> , sałatka z ogórka kiszzonego (30g)	Jogurt naturalny (150g.) <u>MLE</u>
<u>1.09.2026r.</u> En.-2400kcal B-65,5g T-91,3g, w tym kw.tł.nasyc.-15g W-335,2g, w tym cukry-78,3g Bł.pok.-34,6g Sól-6g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE, GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), pasta z czerwonej fasoli (10g) <u>GOR, SEL</u> , sałata masłowa z pomidorem (40g), herbata (300ml)	Botwina z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , kotlet z kaszy gryczanej (110g) <u>GLU, GOR, JAJ</u> , surówka z kapusty białej (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) <u>GOR, SEZ, SEL</u> , sałatka makaronowa z pieczoną marchewką (150g) <u>GLU, GOR, JAJ</u>	Bułka maślana (150g) <u>MLE</u>

2.09.2026r. En.-2321 kcal B-79,6g T-70,1g, w tym kw.tł.nasyc.-19g W- 356,9g, w tym cukry-89g Bł.pok.-34,4g 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> , gołąbek jarski w sosie pomidorowym (200g) <u>GOR, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), kompot wielooowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, 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-2326kcal B-59,4g T-95,6g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W-214,8g, w tym cukry-115,3g Bł.pok-24,3g Sól-5,4g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), hummus (100g) <u>GOR, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa (30g)	Ogórkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , pierogi leniwe (200g) <u>GLU, SEL</u> , 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), smalczyk z fasoli (100g) <u>GOR, SEL</u> , sałatka z ryżu z warzywami z olejem (150g) <u>GOR</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
04.09.2026r. En-2282 kcal B-65,5g T-72,2g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W-355,1g w tym cukry-99g Bł.pok-31,3g Sól- 4,9g	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 jarski (200g) <u>GLU, GOR, 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, JAJ, MLE</u>
5.09.2026r. En-2310kcal B-54g T-92,4g, w tym kw.tł.nasyc.-19g W-327,7g, w tym cukry-80,5g Bł pok.-28,8g Sól-5,2g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), pasztet z soczewicy (100g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałata lodowa (20g)	Pomidorowa z ryżem (400g) <u>SEL, MLE</u> , gulasz jarski (200g) <u>GLU, GOR, 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, 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.-2215kcal B- 65,3g T-78,2g, w tym kw.tł.nasyc.-11g W-311,3g, w tym cukry-100,2g Bł.pok.-26,8g Sól- 4,7g	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> , ryż z warzywami (200g) <u>GOR</u> , 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), pasta z ciecierzycy (100g) <u>GOR, SEL</u> , papryka (40g)	Sok marchwiowy (300ml)