

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (jadłospis
może ulec zmianie)**

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIE CZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
<u>28.08.2026r.</u> En.-2011 kcal B-74,2g T-76,1g, w tym kw.tł. Nasyc.-13g W-272,1g, w tym cukry- 44g Bł.pok.-46,7g Sól- 5,3g	Makaron na rosole (400ml) <u>GLU, JAJ,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) <u>JAJ,</u> sałatka z papryki (40g), herbata b/c (300 ml)	Brokuł na parze (200g)	Ryżowa z jarzynami (400g) <u>SEL, MLE</u> klops z ryby pieczony (150g) <u>RYB, GLU,</u> <u>JAJ, SEL,</u> ziemniaki gotowane (300g), surówka z ogórka zielonego z czerwoną cebulą <u>GOR</u> (150g), kompot wieloowocowy b/c (300 ml)	Jabłko (1szt.)	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU,</u> chleb żytni (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-2031 kcal B-89,5g T-65,6g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-288,7 g, w tym cukry-70,7g Bł.pok.-42,7g Sól- 5,8g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SOJ, SEL,</u> rzodkiewka tarta (40g)	Kisiel (200ml)	Selerowa z ziemniakami (400g) <u>MLE, SEL,</u> kurczak gotowany w sosie (180g) <u>GLU,</u> <u>GOR, SEL,</u> ziemniaki gotowane (300g), kapusta pekińska z olejem (70g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (1szt.) <u>MLE</u>	Kawa inka z mlekiem b/c (300ml) <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SOJ, SEL, MLE,</u> serek twarogowy kremowy (20g) <u>MLE,</u> pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
<u>30.08.2026r.</u> En-2156 kcal B-107,1 g T-68,2 g, w tym kw.tł.nasyc.-19g W-295 g, w tym cukry-78,8 g Bł.pok.-35,1g Sól-6,7g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ,</u> <u>SEL,</u> sałata masłowa (10g)	Budyń b/c (200ml) <u>MLE,</u> <u>GLU</u>	Chłopska z makaronem z ziemniakami (400g) <u>GLU, JAJ, SEL, MLE,</u> schab w sosie pomidorowym (120g) <u>GLU, SEL, SOJ, GOR</u> ryż gotowany (180g), surówka z kapusty czerwnej z jabłkiem i olejem (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jabłko (1szt.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c (300ml) <u>GLU,</u> <u>MLE,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), połudwica miodowa (80g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SOJ, SEL, MLE,</u> sałatka z papryki (40g)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
<u>31.08.2026r.</u> En.- 2227 kcal, B- 99,4 g T-70,7 g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W-315,4 g, w tym cukry-88,2g Bł.pok.-41,4g Sól-6,6g	Kakao b/c (300ml) <u>MLE,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), twaróg (130g) <u>MLE,</u> jabłko (1szt.)	Fasolka szparagowa z wody (200g)	Grysikowa (400g) <u>SEL,</u> <u>GLU,</u> gałka w sosie (120g) <u>SEL, GLU,</u> <u>GOR, JAJ,</u> ziemniaki gotowane (300g), buraczki z kukurydzą (200g), kompot wieloowocowy b/c (300 ml)	Kisiel b/c (200ml)	Kawa inka b/c (300ml) <u>GLU,</u> chleb żytni (100g) <u>GLU,</u> masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (80g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SOJ, SEL,</u> sałatka z ogórka kiszzonego (40g)	Jogurt naturalny (150g.) <u>MLE</u>
<u>1.09.2026r.</u> En.-1957kcal B-88,9g	Płatki owsiane na rosole (400ml)	Arbuz (200g)	Botwina z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE,</u> filet	Wafle ryżowe	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU,</u>	Jogurt naturalny.

T-63,3g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W-274,2g, w tym cukry-39g Bł.pok.-35,3g Sól-6,6g	<u>SEL, GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), firmowa (90g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa z pomidorem (40g), herbata b/c (300ml)		z piersi kurczaka w sosie (120g) <u>GLU, GOR, JAJ, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , brokuł na parze (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	(20g)	chleb żytni (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>	(150g.) <u>MLE</u>
2.09.2026r. En.-2243 kcal B-92,9g T-82,6g, w tym kw.tł.nasyc.-26g W- 298,7g, w tym cukry-78g Bł.pok.-43,4g Sól-3,9g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z warzywami (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 b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (2szt.) <u>JAJ</u> , pomidor (50g)	Jabłko (1 szt)
3.09.2026r. En-2090 kcal B-89,6g T-70,8g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-290,1g, w tym cukry-63,2g Bł.pok-37,8g Sól-5,7g	Herbata bc (300ml), chleb żytni (100g) <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)	Biszkopt y (20g) <u>GLU, JAJ</u>	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb żytni (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-1987 kcal B-84,5g T-54,4 g, w tym kw.tł.nasyc.-13g W-319,2 g w tym cukry-66g Bł.pok-44g Sól- 3,7 g	Płatki owsiane na rosole (400ml) <u>SEL, GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) <u>JAJ</u> , sałatka z papryki (40g), herbata b/c (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 b/c (300ml)	Kisiel b/c (200g)	Kawa zbożowa b/c (300ml) <u>GLU</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jabłko (1szt.), twaróg (50g) <u>MLE</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
5.09.2026r. En-2358kcal B-84,4g T-96g, w tym kw.tł.nasyc.-28g W-306,6g, w tym cukry-68g Bł pok.-37,4g Sól-6,5g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałata lodowa (20g)	Arbuz (200g)	Pomidorowa z ryżem (400g) <u>SEL, MLE</u> , gulasz dietetyczny z cukinią (200g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , marchewka z chrzanem z olejem <u>GOR</u> (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Biszkopt y (20g) <u>GLU, JAJ</u>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem z sosem cynamonowym b/c (200g) <u>MLE</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
6.09.2026r. En.-2106 kcal B- 98,5g T-64,3g, w tym kw.tł.nasyc.-14g W-296,1g, w tym cukry-94,3g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <u>MLE</u> , jabłko (1szt.)	Kisiel z jabłkiem b/c (200ml)	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> ,	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb żytni (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g)	Sok marchwiowy (300ml)

Bł.pok.-34,4g Sól- 5,1 g			kompot wieloowocowy b/c (300ml)		<u>GOR, GLU, SOJ,</u> <u>SEL</u> , pomidor (50g)	
-----------------------------	--	--	------------------------------------	--	---	--