

DIETA BEZGLUTENOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
27.09.2026r. En.-2332kcal B-94g T-98g, w tym kw.tł. Nasyc.-22g W-281g , w tym cukry- 91g Bł.pok.-37g Sól- 4,7g	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), mięso pieczone (80g) GOR , sałata masłowa (10g)	Ziemniaczanka z koperkiem(400g) SEL , schab pieczony w sosie b/glutenowym.(130g) GOR , makaron gotowany b/glutenowy (180g), brokuł na parze (200g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), hummus (120g) GOR , SOJ , SEL , SEZ , ORZ , pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
28.09.2026r. En-2355kcal B-86g T-86g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-319g, w tym cukry-104g Bł.pok-35g Sól- 2,8g	Kakao (300ml) MLE , chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), twaróg (130g) MLE , jabłko gotowane (1szt.)	Szczawiowa z ziemniakami (400g) SEL , MLE , gałka gotowana w sosie b/glut. (130g) SEL , GOR , JAJ , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), mięso pieczone (80g) GOR , SEL , pomidor (50g)	Jogurt naturalny (150g) MLE
29.09.2026r. En-2382kcal B-80g T-93g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-310g, w tym cukry-93g Bł.pok.-33g Sól-3,8g	Ryż na mleku (400ml) MLE , chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), smalczyk z fasoli (100g) GOR , SEL , sałata masłowa z pomidorem (40g), herbata (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) SEL , MLE , filet z piersi kurczaka w sosie b/glut. (120g) GOR , SEL , kasza gryczana (180g), surówka z kapusty pekińskiej (100g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), mięso pieczone (50g) GOR , sałatka makaronowa (mak. b/gl.) z pieczoną marchewką (150g) JAJ , SOJ , GOR ,	Jogurt owocowy (150g.) MLE
30.09.2026r. En.- 2163 kcal, B- 72g T-81g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-296g, w tym cukry-85,1g Bł.pok.-38g Sól-1,5g	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (140g) MLE	Koperkowa z ziemniakami (400g) SEL , MLE , klopsik w sosie pomidorowym b/gluten. (130g) GOR , SEL , JAJ , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), jajko gotowane (2szt.) JAJ , Pomidor (50g)	Jabłko gotowane (1 szt)
1.10.2026r. En.-2289kcal B-90g T-94g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W-275g, w tym cukry-65,6g Bł.pok.-34g Sól-4,6g	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g) , masło roślinne (20g), pieczony filet z kurczaka (80g) GOR , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Brokułowa z ziemniakami (400g) SEL , MLE , bitka z szynki w sosie b/gluten. (130g) GOR , SEL , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z pomidorem w winegrece (150g) GOR , kompot wieloowocowy (300 ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), pasta z ciecierzycy (50g) GOR , SEL , sałatka z ryżu z pomidorem z olejem (150g) GOR	Jogurt naturalny (150g) MLE
2.10.2026r. En.-2368 kcal B-84g T-79g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W- 335g, w tym cukry-114g Bł.pok.-28g Sól-1,6g	Makaron b/gl.na mleku (400ml) MLE , SOJ , JAJ , chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), jajko gotowane (1szt.) JAJ , banan (1 szt), herbata (300ml)	Ziemniaczanka (400g) SEL , ryba pieczona (150g) GOR , RYB , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (100g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), twaróg (130g) MLE , dżem (50g)	Jogurt owocowy (150g) MLE

3.10.2026r. En-2210kcal B-63g T-89g, w tym kw.tł.nasyc.-22g W-297g, w tym cukry-80g Bł.pok-29g Sól-3,6g	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), mięso pieczone (80g) GOR , sałata masłowa (30g)	Pomidorowa z makaronem b/głuten. (400g) SEL , MLE , gulasz dietetyczny (200g) GOR , SEL , ziemniaki gotowane (300g), surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem z sosem cynamonowym (300g) MLE	Sok pomidorowy (300ml)
04.10.2026r. En-2120kcal B-86g T-73g, w tym kw.tł.nasyc.-12g W-281g w tym cukry-85,6g Bł.pok-19g Sól- 2,5g	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) MLE , miód naturalny (20g)	Rosół z makaronem b/gł. (400g) SEL , kurczak gotowany w sosie b/gł. (200g) GOR , ryż gotowany (180g), sałatka z selera naciowego z olejem (150g) SEL , kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), mięso pieczone (80g) GOR , pomidor (50g)	Sok Jabłkowy (300ml)
5.10.2026r. En-2178kcal B-72g T-99g, w tym kw.tł.nasyc.-16g W-255g, w tym cukry-75,7g Bł.pok.-38g Sól-4,6g	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) GOR , SEZ , SEL , serek twarogowy kremowy (20g) MLE , mandarynka (1 szt)	Chłopska z ziemniakami i makaronem b/gł (400g) SEL , MLE , JAJ , SOJ , schab pieczony w sosie b/głut.(130g) GOR , SEL , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), mięso pieczone (50g) GOR , sałatka jarzynowa (150g) GOR , JAJ , SEL	Jogurt naturalny (150g) MLE
6.10.2026r. En.-2344kcal B- 102g T-83g, w tym kw.tł.nasyc.-15g W-305g, w tym cukry-77g Bł.pok.-40g Sól- 2,8g	Ryż na mleku (400ml) MLE , chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), mieso pieczone (80g) GOR , kapusta pekińska z marchwią (40g), herbata (300ml)	Selerowa z ziemniakami (400g) MLE , SEL , filet z indyka w sosie b/gł. (130g), GOR , SEL , ziemniaki gotowane (300g), brokuł na parze (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) MLE , jabłko (1 szt)	Chleb bezglutenowy (60g), masło roślinne (10g), mieso pieczone (40g) GOR , sałata masłowa (10g)