

DIETA BOGATOBIAŁKOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
27.09.2026r. En.-2543kcal B-109g T-78g, w tym kw.tł. Nasyc.-23g W-367g , w tym cukry- 116g Bł.pok.-34g Sól- 6,6g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska (80g) <u>GLU, GOR, SOJ,</u> <u>SEL</u> , sałata masłowa (10g)	Jabłko gotowane (1 szt)	Ziemniaczanka z koperkiem (400g) <u>SEL,</u> schab pieczony w sosie (130g) <u>GOR, GLU, SEL,</u> makaron gotowany (180g) <u>GLU, JAJ,</u> brokuł na parze (200g), kompot wielooowocowy (300 ml)	Jogurt owocowy (150g.) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE,</u> chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) <u>GOR, GLU,</u> <u>SOJ, SEL,</u> pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
28.09.2026r. En-2598kcal B-124g T-80g, w tym kw.tł.nasyc.-24g W-356g, w tym cukry-136g Bł.pok.-28g Sól- 5,6g	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg (130g) <u>MLE</u> , jabłko gotowane (1szt.)	Arbuz (200g)	Grycikowa z jarzynami (400g) <u>SEL, GLU,</u> gałka gotowana w sosie (130g) <u>SEL, GLU, GOR,</u> <u>JAJ,</u> ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g), kompot wielooowocowy (300 ml)	Serek homogeniz owany (200g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa(300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), połudwica miodowa (80g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SOJ, SEL, MLE,</u> pomidor (50g)	Bułka maślana (150g) <u>GLU,</u> <u>JAJ, MLE</u>
29.09.2026r. En-2513kcal B-113g T-84g, w tym kw.tł.nasyc.-22g W-341g, w tym cukry-90,3g Bł.pok.-30g Sól-6,8g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>GLU, MLE,</u> chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), firmowa (90g), <u>GLU, GOR, SOJ,</u> sałata masłowa z pomidorem (50g), herbata (300 ml)	Fasolka szparagowa (200g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <u>SEL,</u> <u>MLE</u> , filet z piersi kurczaka w sosie (130g) <u>GLU, GOR, SEL,</u> kasza jęczmienna (180g) <u>GLU,</u> surówka z kapusty pekińskiej (100g), kompot wielooowocowy (300ml)	Twaróg z jabłkiem (150g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g), <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) <u>GLU,</u> <u>GOR, SOJ, SEL,</u> <u>MLE</u> , sałatka makaronowa z pieczoną marchewką (150g) <u>GLU, GOR,</u> <u>JAJ</u>	Jogurt owocowy (150g) <u>MLE</u>
30.09.2026r. En.- 2591kcal, B- 116g T-83g, w tym kw.tł.nasyc.-28g W-359g, w tym cukry-120g Bł.pok.-37g Sól-4,2g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (140g) <u>MLE</u>	Gruszka (1 szt)	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL,</u> <u>MLE</u> , klopsik w sosie pomidorowym (130g) <u>GLU, GOR, SEL, JAJ,</u> ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (200g), kompot wielooowocowy (300ml)	Serek homogeniz owany (200g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE,</u> chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (2szt.) <u>JAJ,</u> pomidor (50g)	Jabłko (1 szt)

1.10.2026r. En.-2443kcal B-100g T-76g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-355g, w tym cukry-96,6g Bł.pok.-35g Sól-6,3g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SOJ, SEL, MLE</u> , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Kalafior na parze (200g)	Brokułowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , bitka z szynki w sosie (130g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z pomidorem w winegrecie (150g) <u>GOR</u> , kompot wielooowocowy (300 ml)	Jabłko pieczone z dżemem (1szt)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska parzona (50g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SOJ, SEL</u> , sałatka z ryżu z pomidorem z olejem (150g) <u>GOR</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
2.10.2026r. En.-2575kcal B-101g T-68g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W- 399g, w tym cukry-128g Bł.pok.-28g Sól-4,1g	Makaron na mleku (400ml) <u>MLE</u> , <u>GLU, JAJ</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) <u>JAJ</u> , banan (1 szt), herbata (300ml)	Brokuł na parze (200g)	Krupnik wiejski (400g) <u>SEL, GLU</u> , klops z ryby w sosie pomidorowym (150g) <u>GLU, GOR, JAJ,</u> <u>SEL, RYB</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (100g), kompot wielooowocowy (300ml)	Galaretka owocowa (200g)	Kawa inka (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg (130g.) <u>MLE</u> , dżem (50g)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
3.10.2026r. En-2527kcal B-96g T-85g, w tym kw.tł.nasyc-26g W-355g, w tym cukry-101,2g Bł.pok-25g Sól-6,5g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ogonówka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ,</u> <u>SEL</u> , sałata masłowa (10g)	Budyń (200ml) <u>GLU, JAJ,</u> <u>MLE</u>	Pomidorowa z makaronem (400g) <u>SEL,</u> <u>MLE, GLU, JAJ</u> , gulasz dietetyczny (200g) <u>GLU,</u> <u>GOR, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100g), kompot wielooowocowy (300ml)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem z sosem cynamonowym (300g) <u>MLE</u>	Sok pomidorowy (300ml)
04.10.2026r. En-2515kcal B-123g T-74g, w tym kw.tł.nasyc.-19g W-344g w tym cukry-126g Bł.pok-19g Sól- 4,8g	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <u>MLE</u> , miód naturalny (20g)	Jabłko gotowane (1 szt)	Rosół z makaronem (400g) <u>SEL, GLU, JAJ,</u> kurczak gotowany w sosie (200g) <u>GOR, GLU,</u> <u>SEL</u> , ryż gotowany (180g), sałatka z selera naciowego z olejem (150g) <u>SEL</u> , kompot wielooowocowy (300ml)	Serek homogeniz owany (200g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (50g), <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka gotowana (80g) <u>GLU,</u> <u>GOR, SOJ, SEL</u> , pomidor (50g)	Sok Jabłkowy (300ml)
5.10.2026r. En-2576kcal B-106g T-77g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-377g, w tym cukry-106g Bł.pok.-34g Sól-6,2g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SOJ, SEL, MLE</u> , serek twarogowy (20g) <u>MLE</u> , mandarynka (1 szt)	Arbuz (200g)	Chłopska z zacierką z ziemniakami (400g) <u>SEL,</u> <u>MLE, GLU, JAJ</u> , schab pieczony w sosie (130g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g), kompot wielooowocowy (300ml)	Legumina z dżemem (200) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) <u>GLU, GOR,</u> <u>SOJ, SEL, MLE</u> , sałatka jarzynowa z olejem (150g) <u>GOR,</u> <u>SEL, JAJ</u>	Bułka maślana (150g) <u>GLU,</u> <u>JAJ, MLE</u>

6.10.2026r. En.-2597kcal B- 126g T-67g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W-387g, w tym cukry-108g Bł.pok.-39g Sól- 6g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE, GLU</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , kapusta pekińska z marchwią (30g), herbata (300ml)	Śliwki (200g)	Selerowa z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , filet z indyka w sosie (130g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), brokuł na parze (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Jogurt naturalny (200g) <u>MLE</u>	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (50g) <u>GLU</u> , chleb pszenny (50g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <u>MLE</u> , jabłko (1 szt)	Kajzerka (60g) <u>GLU</u> , masło roślinne (10g), baleron gotowany (40g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa (10g)
--	--	---------------	--	--	---	---