

DIETA ŁATWOSTRAWNA MIELONA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
27.09.2026r. En.-2328 kcal B-95g T-77g, w tym kw.tł. Nasyc.-21g W-329g, w tym cukry- 84,71g Bł.pok.-37g Sól- 6,3g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), napoleońska mielona (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa (10g)	Ziemniaczanka z koperkiem (400g) <u>SEL, GLU</u> , gulasz dietetyczny (200g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , makaron gotowany (180g) <u>GLU, JAJ</u> , brokuł na parze (200g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
28.09.2026r. En.-2365 kcal B-103g T-77g, w tym kw.tł.nasyc.-22g W-326 g, w tym cukry-108,2g Bł.pok.-28g Sól- 5,7g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg (130g) <u>MLE</u> , jabłko gotowane (1 szt.)	Grycikowa z jarzynami (400g) <u>SEL, GLU</u> , gałka gotowana w sosie (130g) <u>SEL, GLU, GOR, JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), polędwica miodowa mielona (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , pomidor (50g)	Bułka maślana (150g) <u>GLU, JAJ, MLE</u>
29.09.2026r. En.-2417 kcal B-94g T-84g, w tym kw.tł.nasyc.-22g W-333g, w tym cukry-79,1g Bł.pok.-25g Sól-7g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), firmowa mielona (90g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałata masłowa z pomidorem (40g), herbata (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , pieczeń drobiowa w sosie (130g) <u>GLU, GOR, JAJ, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , surówka z kapusty pekińskiej (100g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka mielona (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE</u> , sałatka makaronowa z pieczoną marchewką (150g) <u>GLU, GOR, JAJ</u>	Jogurt owocowy (150g) <u>MLE</u>
30.09.2026r. En.- 2201 kcal, B- 85g T-74g, w tym kw.tł.nasyc.-22g W-313g, w tym cukry-80,1g Bł.pok.-34g Sól-3,9g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z koperkiem (140g) <u>MLE</u>	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , klopsik w sosie pomidorowym (1530g) <u>GLU, GOR, SEL, JAJ</u> , ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (2 szt) <u>JAJ</u> , Pomidor (50g)	Jabłko (1 szt)
1.10.2026r. En.-2352kcal B-97g T-76g, w tym kw.tł.nasyc.-19g W-331g, w tym cukry-66,9g Bł.pok.-27g Sól-6,5g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka mielona (80g) <u>GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE</u> , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Brokułowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , pieczeń z szynki w sosie (130g) <u>GLU, GOR, JAJ, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z pomidorem w winegrecie (150g) <u>GOR</u> , kompot wieloowocowy (300 ml)	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), krakowska parzona mielona (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałatka z ryżu z pomidorem z olejem (150g) <u>GOR</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
2.10.2026r. En.-2476 kcal B-95g T-68g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W- 377g, w tym cukry-110g Bł.pok.-25g Sól-4,1g	Makaron na mleku (400ml) <u>MLE, GLU, JAJ</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) <u>JAJ</u> , banan (1 szt), herbata (300ml)	Krupnik wiejski (400g) <u>SEL, GLU</u> , klops z ryby w sosie pomidorowym (150g) <u>GLU, GOR, JAJ, SEL, RYB</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem(100g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg (130g) <u>MLE</u> , dżem (50g)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>

3.10.2026r. En-2317 kcal B-78g T-82g, w tym kw.tł.nasyc.-24g W-328g, w tym cukry-79,2g Bł.pok-25g Sól-5,8g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ogonówka mielona (80g) <u>GOR, GLU</u> , <u>SOJ, SEL</u> , sałata masłowa (30g)	Pomidorowa z makaronem (400g) <u>SEL, MLE, GLU</u> , <u>JAJ</u> , gulasz dietetyczny (200g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , surówka z kapusty pekińskiej z olejem (100g) <u>GOR</u> , kompot wielooowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem z sosem cynamonowym (300g) <u>MLE</u>	Sok pomidorowy (300ml)
04.10.2026r. En-2203 kcal B-98g T-67g, w tym kw.tł.nasyc.-15g W-306g w tym cukry-92,3g Bł.pok-16g Sól- 4,7g	Herbata (300ml), chleb pszenny (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> , potrawka drobiowa (200g) <u>GOR</u> , <u>GLU, SEL</u> , ryż gotowany (180g), sałatka z selera naciowego z olejem (150g) <u>SEL</u> , kompot wielooowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka gotowana mielona (80g) <u>GLU, GOR, SOJ</u> , <u>SEL</u> , pomidor (50g)	Sok Jabłkowy (300ml)
5.10.2026r. En-2506kcal B-80g T-97g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-342g, w tym cukry-71,3g Bł pok.-34g Sól-6,7g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka mielona (80g) <u>GLU</u> , <u>GOR, SOJ, SEL</u> , <u>MLE</u> , serek twarogowy kremowy (20g) <u>MLE</u> , mandarynka (1 szt)	Chłopska z zacierką z ziemniakami (400g) <u>SEL</u> , <u>MLE, GLU, JAJ</u> , gulasz dietetyczny (200g) <u>GLU</u> , <u>GOR, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), buraczki duszone (200g), kompot wielooowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), mielonka tyrolska mielona (50g) <u>GLU, GOR, SOJ</u> , <u>SEL, MLE</u> , sałatka jarzynowa(150g) <u>GLU</u> , <u>GOR, JAJ</u>	Bułka maślana (150g) <u>GLU</u> , <u>JAJ, MLE</u>
6.10.2026r. En.-2399 kcal B- 104g T-77g, w tym kw.tł.nasyc.-19g W-333g, w tym cukry-71,7g Bł.pok.-34g Sól- 5,6g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , chleb pszenny (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), szynka z indyka mielona (80g), <u>GLU, GOR, SOJ</u> , <u>SEL, MLE</u> , kapusta pekińska z marchwią (40g), herbata (300ml)	Selerowa z ziemniakami (400g) <u>MLE, SEL</u> , pieczeń drobiowa w sosie (200g) <u>GLU, GOR, JAJ, SEL</u> , ziemniaki gotowane (300g), brokuł na parze (200g), kompot wielooowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) <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 mielony (40g) <u>GLU, GOR</u> , <u>SOJ, SEL</u> , sałata masłowa (10g)