

DIETA WEGETARIAŃSKA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
27.09.2026r. En.-2446 kcal B-67g T-91g, w tym kw.tł. Nasyc.-18g W-359g, w tym cukry- 97,2g Bł.pok.-42g Sól- 4,7g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), pasztet z soczewicy (80g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałatka z ogórka zielonego (40g)	Grochowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, GLU</u> , zapiekanka makaronowa (130g) <u>GLU, GOR, JAJ, MLE</u> , surówka z pora z jabłkiem z majonezem (150g) <u>GOR, JAJ</u> , kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), hummus (120g) <u>GOR, SOJ, SEL, SEZ, ORZ</u> , pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
28.09.2026r. En-2418kcal B-75g T-89g, w tym kw.tł.nasyc.-22g W-337g, w tym cukry-100g Bł.pok-38g Sól- 5,9g	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 (300g) <u>GLU, GOR, JAJ</u> , buraczki duszone (200g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), pasta z soczewicy (100g) <u>GOR, SEL</u> , pomidor (20g)	Bułka maślana (150g) <u>GLU, JAJ, MLE</u>
29.09.2026r. En-2461kcal B-71g T-99g, w tym kw.tł.nasyc.-19g W-332g, w tym cukry-96g Bł.pok.-34g Sól-5,5g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE, GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), smalczyk z fasoli (100g) <u>GOR, SEL</u> , sałata masłowa z pomidorem (40g), herbata (300ml)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , kotlet z kaszy z twarogu (110g) <u>GLU, GOR, JAJ, MLE</u> , surówka z kapusty białej z papryką (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), pasztet z soczewicy (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałatka makaronowa z pieczoną marchewką (150g) <u>GLU, GOR, JAJ</u>	Jogurt owocowy (150g) <u>MLE</u>
30.09.2026r. En.- 2391kcal, B- 92g T-89g, w tym kw.tł.nasyc.-23g W-317g, w tym cukry-88,2g Bł.pok.-28g Sól-3,7g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), twaróg z papryką (150g) <u>MLE</u>	Koperkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , pierogi leniwe z bułką tartą (300g) <u>GLU, JAJ, MLE</u> , marchewka z cebulą czerwoną z majonezem (150g) <u>GOR, JAJ</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), jajecznicza ze szczypiorkiem (120g) <u>JAJ, GLU, MLE</u>	Jabłko (1 szt)
1.10.2026r. En.-2500kcal B-67g T-115g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-304g, w tym cukry-62,9g Bł.pok.-24g Sól-6,8g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), pasztet z fasoli (100g) <u>GOR, GLU, JAJ, SEL</u> , kapusta pekińska z marchwią (30g)	Ogórkowa z ziemniakami (400g) <u>SEL, MLE</u> , serniczki ze śmietaną (2szt.) <u>GLU, JAJ, MLE</u> , kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), pasta z ciecierzycy (50g) <u>GLU, GOR, SOJ, SEL</u> , sałatka z ryżu z warzywami z majonezem (150g) <u>GOR, JAJ</u>	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>

2.10.2026r. En.-2433 kcal B-87g T-77g, w tym kw.tł.nasyc.-25g W- 358g, w tym cukry-117g Bł.pok.-25g Sól-5g	Makaron na mleku (400ml) <u>MLE, GLU, JAJ</u> , chleb baltonowski (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> , ryba pieczona (150g) <u>GLU, GOR, JAJ, RYB</u> , ziemniaki gotowane (300g), sałatka z ogórka zielonego z papryką (150g) <u>GOR</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), ser topiony (50g) <u>MLE</u> , dżem (50g)	Jogurt naturalny (150g) <u>MLE</u>
3.10.2026r. En-2364kcal B-57g T-88g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-351g, w tym cukry-87g Bł.pok-33g Sól-6,2g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), pasztet z soczewicy (100g) <u>GOR, GLU, JAJ, SEL</u> , sałatka z papryki (40g)	Pomidorowa z makaronem (400g) <u>SEL, MLE, JAJ</u> , gulasz jarski (200g) <u>GLU, GOR, SEL</u> , kasza jęczmienna (180g) <u>GLU</u> , surówka z kapusty czerwonej z olejem (150g) <u>GOR</u> , kompot wieloowocowy (30)	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>	Sok pomidorowy (300ml)
04.10.2026r. En-2331kcal B-69g T-81g, w tym kw.tł.nasyc.-10g W-334g w tym cukry-89,5g Bł.pok-18g Sól- 4,4g	Kakao (300ml) <u>MLE</u> , 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> , kotlety z ryżu (2szt.) <u>JAJ, GLU</u> , sałatka z selera naciowego z majonezem (150g) <u>SEL, JAJ</u> , kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), pasta z fasoli czerwonej (100g) <u>SEL, GOR</u> , sałatka z papryki (40g)	Sok Jabłkowy (300ml)
5.10.2026r. En-2375kcal B-51g T-95g, w tym kw.tł.nasyc.-13g W-332g, w tym cukry-68,5g Bł.pok.-40g Sól-8,7g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), serek twarogowy (20g) <u>MLE</u> , paprykarz warzywny (80g) <u>GOR, SEZ, SEL</u> , mandarynka (1 szt)	Chłopska z zacierką z ziemniakami(400g) <u>SEL, MLE, JAJ</u> , pierogi z kapustą (200g) <u>GLU, JAJ</u> , buraczki duszone (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) <u>GLU, MLE</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), smalczyk z fasoli (100g) <u>SEL, GOR</u> , sałatka jarzynowa(150g) <u>GOR, JAJ, SEL</u>	Bułka maślana (150g) <u>GLU, JAJ, MLE</u>
6.10.2026r. En.-2561kcal B- 105g T-82g, w tym kw.tł.nasyc.-23g W-367g, w tym cukry-66,1g Bł.pok.-42g Sól- 5,5g	Płatki owsiane na mleku (400ml) <u>MLE, GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), pasztet z soczewicy (100g) <u>GLU, GOR, JAJ, SEL</u> , ketchup (20g), herbata (300ml)	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 zbożowa (300ml) <u>GLU</u> , chleb baltonowski (100g) <u>GLU</u> , masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) <u>MLE</u> , jabłko (1 szt)	Kajzerka (60g) <u>GLU</u> , masło roślinne (10g), ser żółty (40g) <u>MLE</u> , sałata masłowa (10g)