DIETA BEZGLUTENOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
6.11.2026r. En.-2247 kcal B-95g T-73g, w tym kw.tł. Nasyc.-20g W-308g , w tym cukry- 96g Bł.pok.-29g Sól- 1,5g	Makaron bezglutenowy na mleku (400ml) **MLE, SOJ JAJ**, chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), jajko gotowane (80g) **JAJ,** mandarynka (1 szt), herbata (300ml)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) **SEL, MLE,** ryba pieczona soute (110g) **GOR, RYB,** ziemniaki gotowane (300g), brokuł na parze (150g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), twaróg (130g) **MLE**, dżem (50g)	Jogurt naturalny (150g) **MLE**
7.11.2026r. En-2342 kcal B-71g T-87g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W-327g, w tym cukry-87g Bł.pok-29g Sól- 2,7g	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), mięso pieczone (80g) **GOR,** , sałata masłowa (10g)	Pomidorowa z makaronem b/gl. (400g) **SEL, MLE, SOJ, JAJ,** gulasz b/gl z cukinią (200g) **SEL, GOR,** ziemniaki gotowane (300g), sałata lodowa z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem z sosem cynamonowym (300g) **MLE**	Sok pomidorowy (300ml)
8.11.2026r. En-2350 kcal B-95 g T-64 g, w tym kw.tł.nasyc.-11g W-390g, w tym cukry-86g Bł.pok.-50g Sól-1,4 g	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), mięso pieczone (80g) **GOR,** , sałata masłowa (10g)	Ziemniaczanka (400g) **SEL,** schab pieczony (120g) **GOR, SEL,** makaron b/glutenowy gotowany (180g) **JAJ, SOJ**, marchewka duszona (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), pasta z soczewicy (120g) **GOR, SEL,** pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
9.11.2026r. En.- 2439kcal, B- 93g T-87g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-334g, w tym cukry-93g Bł.pok.-43g Sól-3g	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g),twaróg (130g) **MLE**, jabłko gotowane (1szt.)	Selerowa z ziemniakami (400g) **SEL, MLE,** klopsik w sosie brokułowym b/gl. (150g) **GOR, SEL, JAJ,** ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), pasta z czerwonej fasoli (50g) **GOR, SEL,** sałatka z ryżu z pomidorem z olejem (150g) **GOR**	Jogurt naturalny (150g) **MLE**
10.11.2026r. En.-2367kcal B-96g T-88g, w tym kw.tł.nasyc.-22g W-308g, w tym cukry-94,7g Bł.pok.-31g Sól-1,9g	Ryż na mleku (400ml) **MLE**, chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), mięso pieczone (80g) **GOR,** sałata masłowa z pomidorem (50g), herbata (300 ml)	Brokułowa z ziemniakami (400g) **SEL, MLE,** filet drobiowy w sosie b/gl. (110g) **GOR, SEL,** kasza gryczana (180g), buraczki duszone (200g) **GOR**, kompot wieloowocowy (300 ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), mięso pieczone (50g) **GOR, SEL,** serek twarogowy (20g) **MLE,** sałata masłowa (10g)	Jogurt naturalny (150g) **MLE**
11.11.2026r. En.-2220 kcal B-99g T-85g, w tym kw.tł.nasyc.-15g W- 269g, w tym cukry-66g Bł.pok.-23g Sól-2,1g	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) **MLE**, miód naturalny (20g)	Rosół z makaronem b/glut. (400g) **SEL, SOJ, JAJ,** kurczak gotowany w sosie b/gl. (200g) **GOR, SEL,** ryż gotowany (180g), sałatka z selera naciowego z olejem (150g) **SEL**, kompot wieloowocowy	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g)**,** masło roślinne (20g), jajko gotowane (2szt.) **JAJ,** pomidor (50g)	Jogurt owocowy (150g) **MLE**

		(300ml)		
12.11.2026r. En-2211 kcal B-87g T-81g, w tym kw.tł.nasyc-19g W-294g, w tym cukry-73,6g Bł.pok-34g Sól-1,5g	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), pieczony filet z kurczaka (80g) **GOR,** serek twarogowy (20g) **MLE,** pomarańcza (½ szt)	Chłopska z ziemniakami (400g) **SEL, MLE,** schab w sosie b/gl. (120g) **GOR, SEL**, ziemniaki gotowane (300g), sałata masłowa z pomidorem (120g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g)**,** masło roślinne (20g), mięso pieczone (50g) **GOR,** sałatka jarzynowa z olejem (150g) **GOR, SEL, JAJ**	Jogurt naturalny (150g) **MLE**
13.11.2026r. En-2333kcal B-83g T-79 g,w tym kw.tł.nasyc.-16g W-328g w tym cukry-112g Bł.pok-39g Sól- 2,4g	Makaron b/glutenowy na mleku (400ml) **MLE, SOJ, JAJ**, chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), twaróg (130g) **MLE,** dżem (50g), herbata (300ml)	Cukiniowa z ziemniakami (400g) **SEL, MLE,** ryba pieczona soute (110g), **GOR, RYB,** ziemniaki gotowane (300g), buraczki z jabłkiem (200g) **GOR**, kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) **GOR, SEZ, SEL**, pomidor (50g)	Jabłko (1szt.)
14.11.2026r. En-2483 kcal B-105g T-62g, w tym kw.tł.nasyc.-15g W-397g, w tym cukry-92,6g Bł pok.-56g Sól-1,3g	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), pasta z soczewicy (100g) **GOR, SEL,** sałata masłowa z pomidorem (50g)	Barszcz czerwony z ziemniakami(400g) **SEL, MLE,** filet z indyka w sosie b/gl (120g) **GOR, SEL**, ziemniaki gotowane (300g), brokuł na parze (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), twaróg (140g) **MLE**, jabłko gotowane (1 szt)	Sok Vitaminka (300ml)
15.11.2026r. En.-2113 kcal B- 78g T-81g, w tym kw.tł.nasyc.-15g W-282g, w tym cukry-73,2g Bł.pok.-24g Sól- 4g	Herbata (300ml), chleb bezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), galareta drobiowa (80g) **GOR, SEL**, sałata lodowa z marchwią (30g)	Ziemniaczanka (400g) **SEL**, pyzy ziemniaczane (320g) **GOR, JAJ**, surówka z kapusty pekińskiej z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml	Herbata (300ml), chleb pbezglutenowy (100g), masło roślinne (20g), mięso pieczone (50g) **GOR,** serek twarogowy kremowy (20g) **MLE**	Sok jabłkowy (300ml)