DIETA BOGATOBIAŁKOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
6.11.2026r. En.-2458 kcal B-103g T-68g, w tym kw.tł. Nasyc.-20g W-371g , w tym cukry- 119g Bł.pok.-27g Sól- 4,3g	Makaron na mleku (400ml) **MLE, GLU, JAJ**, chleb baltonowski (50g) **GLU**, chleb pszenny (50g) **GLU**, masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) **JAJ,** mandarynka (1 szt), herbata (300ml)	Kisiel (200ml)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) **SEL, MLE,** klops z ryby (150g) **GOR, GLU, JAJ, RYB,** ziemniaki gotowane (300g), brokuł na parze (150g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Biszkopty (20g) **GLU, JAJ**	Kawa inka (300ml) **GLU,** chleb baltonowski (50g) **GLU**, chleb pszenny (50g) **GLU**, masło roślinne (20g), twaróg (130g) **MLE**, dżem (50g)	Jogurt naturalny (150g) **MLE**
7.11.2026r. En-2565 kcal B-96g T-82g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-371g, w tym cukry-97,7g Bł.pok-26g Sól- 6,6g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) **GLU**, chleb pszenny (50g) **GLU**, masło roślinne (20g), ogonówka (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL**, sałata masłowa (10g)	Budyń (200g) **GLU, MLE**	Pomidorowa z makaronem (400g) **SEL, MLE, GLU, JAJ,** gulasz z cukinią (200g) **SEL, GLU, GOR,** kasza jęczmienna (180g) **GLU**, sałata lodowa z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Jogurt owocowy (150g) **MLE**	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) **GLU, MLE**, chleb baltonowski (50g) **GLU**, chleb pszenny (50g) **GLU**, masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem z sosem cynamonowym (300g) **MLE**	Sok pomidorowy (300ml)
8.11.2026r. En-2380kcal B-124g T-62g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W-347g, w tym cukry-109g Bł.pok.-33g Sól-7,6g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) **GLU**, chleb pszenny (50g) **GLU**, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE**, sałata masłowa (10g)	Jabłko (1szt.)	Grysikowa (400g) **SEL, GLU,** schab pieczony w sosie (120g) **GLU, GOR, SEL,** makaron gotowany (180g) **GLU, JAJ**, marchewka duszona (150g), kompot wieloowocowy (300ml)	Serek wiejski (200g) **MLE**	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) **GLU, MLE,** chleb baltonowski (50g) **GLU,** chleb pszenny (50g) **GLU,** masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) **GOR, GLU, SOJ, SEL,** pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
9.11.2026r. En.- 2563kcal, B- 101g T-70g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W-400g, w tym cukry-114g Bł.pok.-45g Sól-5,5g	Kakao (300ml) **MLE**, chleb baltonowski (50g) **GLU**, chleb pszenny (50g) **GLU**, masło roślinne (20g), twaróg (130g) **MLE**, jabłko gotowane (1szt.)	Kalafior na parze (200g)	Selerowa z ziemniakami (400g) **SEL,** klopsik w sosie brokułowym (150g) **GLU, GOR, SEL, JAJ,** ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Jabłko pieczone z dżemem (1szt)	Kawa inka (300ml) **GLU,** chleb baltonowski (50g) **GLU,** chleb pszenny (50g) **GLU,** masło roślinne (20g), szynka gotowana (50g) **GLU, GOR, SOJ, SEL,** sałatka z ryżu z pomidorem z olejem (150g) **GOR**	Bułka maślana (150g) **GLU, JAJ, MLE**

10.11.2026r. En.-2468kcal B-105g T-80g, w tym kw.tł.nasyc.-24g W-345g, w tym cukry-117g Bł.pok.-30g Sól-7,1g	Płatki owsiane na mleku (400ml) **GLU, MLE,** chleb baltonowski (50g) **GLU**, chleb pszenny (50g) **GLU**, masło roślinne (20g), firmowa (90g) **GLU,GOR, SOJ,** sałata masłowa z pomidorem (50g), herbata (300 ml)	Gruszka (1 szt)	Brokułowa z ziemniakami (400g) **SEL, MLE,** filet drobiowy w sosie (110g) **GLU, GOR, SEL,** kasza jęczmienna (180g) **GLU**, buraczki duszone (200g) **GOR**, kompot wieloowocowy (300 ml)	Galaretka owocowa (200g)	Kawa zbożowa(300ml) **GLU,** chleb baltonowski (50g) **GLU,** chleb pszenny (50g) **GLU,** masło roślinne (20g), polędwica sopocka (50g) **GLU, GOR, SOJ, SEL,** serek twarogowy (20g) **MLE,** sałata masłowa (10g)	Jogurt naturalny (150g) **MLE**
11.11.2026r. En.-2349 kcal B-117g T-62g, w tym kw.tł.nasyc.-13g W- 340g, w tym cukry-105g Bł.pok.-24g Sól-5g	Kakao (300ml) **MLE**, chleb baltonowski (50g) **GLU**, chleb pszenny (50g) **GLU**, masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) **MLE**, miód naturalny (20g)	Pomarańcza (½ szt.)	Rosół z makaronem (400g) **SEL, GLU, JAJ,** kurczak gotowany w sosie (200g) **GOR, GLU, SEL,** ryż gotowany (180g), sałatka z selera naciowego z olejem (150g) **SEL**, kompot wieloowocowy (300ml)	Biszkopty (20g) **GLU, JAJ**	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) **GLU, MLE,** chleb baltonowski (50g) **GLU,** chleb pszenny (50g) **GLU,** masło roślinne (20g),napoleońska (50g) **GOR, GLU, SOJ, SEL**, jajko gotowane (1szt.) **JAJ,** pomidor (50g)	Jogurt owocowy (150g) **MLE**
12.11.2026r. En-2495kcal B-118g T-80g, w tym kw.tł.nasyc-21g W-340g, w tym cukry-99g Bł.pok-32g Sól-6g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) **GLU**, chleb pszenny (50g) **GLU**, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE**, serek twarogowy (20g) **MLE,** pomarańcza (½ szt)	Brokuł na parze (200g)	Chłopska z zacierką z ziemniakami (400g) **SEL, MLE, GLU, JAJ,** schab w sosie (120g) **GLU, GOR, SEL**, ziemniaki gotowane (300g), sałata masłowa z pomidorem (120g), kompot wieloowocowy (300ml)	Serek homogeniz owany (150g) **MLE**	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) **GLU, MLE,** chleb baltonowski (50g) **GLU,** chleb pszenny (50g) **GLU,** masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE,** sałatka jarzynowa z olejem (150g) **GOR, SEL, JAJ**	Jogurt naturalny (150g) **MLE**
13.11.2026r. En-2561kcal B-109g T-72g,w tym kw.tł.nasyc.-18g W-279g w tym cukry-120g Bł.pok-37g Sól- 5g	Makaron na mleku (400ml) **MLE, GLU, JAJ**, chleb baltonowski (50g) **GLU**, chleb pszenny (50g) **GLU**, masło roślinne (20g), twaróg (130g) **MLE,** dżem (50g), herbata (300ml)	Śliwki (200g)	Cukiniowa z ziemniakami (400g) **SEL,** klops z ryby w sosie pomidorowym (150g) **GOR, GLU, JAJ, RYB,** ziemniaki gotowane (300g), buraczki z jabłkiem (200g) **GOR**, kompot wieloowocowy (300ml)	Serek homogeniz owany (150g) **MLE**	Kawa inka (300ml) **GLU,** chleb baltonowski (50g) **GLU,** chleb pszenny (50g) **GLU,** masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) **GOR, SEZ, SEL**, pomidor (50g)	Jabłko (1szt.)

14.11.2026r. En-2358kcal B-106g T-64g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W-355g, w tym cukry-117g Bł pok.-38g Sól-5,4g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) **GLU**, chleb pszenny (50g) **GLU**, masło roślinne (20g), napoleońska (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL,** sałata masłowa z pomidorem (50g)	Fasolka szparagowa z wody (200g)	Barszcz czerwony z ziemniakami(400g) **SEL, MLE,** filet z indyka w sosie (120g) **GLU, GOR, SEL**, ziemniaki gotowane (300g), brokuł na parze (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Jogurt owocowy (200g) **MLE**	Kawa zbożowa (300ml) **GLU, MLE,** chleb baltonowski (50g) **GLU**, chleb pszenny (50g) **GLU**, masło roślinne (20g), twaróg (140g) **MLE**, jabłko gotowane (1 szt)	Sok Vitaminka (300ml)
15.11.2026r. En.-2586kcal B- 105g T-88g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-349g, w tym cukry-104g Bł.pok.-21g Sól- 7,3g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (50g) **GLU**,chleb pszenny (50g) **GLU**, masło roślinne (20g), galareta drobiowa (250g) **GOR, SEL**, sałata lodowa z marchwią (30g)	Budyń (200ml) **GLU, MLE**	Krupnik wiejski (400g) **GLU, SEL**, pyzy ziemniaczane (320g) **GOR, JAJ**, surówka z kapusty pekińskiej z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml	Serek wiejski (200g) **MLE**	Kawa inka (300ml) **GLU,** chleb baltonowski (50g) **GLU,** chleb pszenny (50g) **GLU,** masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE,** serek twarogowy kremowy (20g) **MLE ,** pomidor (50g)	Sok Jabłkowy (300ml)