DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (jadłospis może ulec zmianie)

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA | II KOLACJA |
|---|---|---|---|---|
| **6.11.2026r.**<br>En.-2353 kcal<br>B-110g<br>T-67g, w tym kw.tł. Nasyc.-19g<br>W-338g , w tym cukry- 98g<br>Bł.pok.-26g<br>Sól- 5,4g | Makaron na mleku (400ml) **MLE, GLU, JAJ**, chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE,** mandarynka (1 szt), herbata (300ml) | 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) | Kawa inka (300ml) **GLU,** chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), twaróg (130g) **MLE**, dżem (50g) | Jogurt naturalny (150g) **MLE** |
| **7.11.2026r.**<br>En-2315 kcal<br>B-81g<br>T-77g, w tym kw.tł.nasyc.-21g<br>W-336g, w tym cukry-81,7g<br>Bł.pok-25g<br>Sól- 6,1g | Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), ogonówka (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL**, sałata masłowa (10g) | 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) | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) **GLU, MLE**, chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem z sosem cynamonowym (300g) **MLE** | Sok pomidorowy (300ml) |
| **8.11.2026r.**<br>En-2160kcal<br>B-100g<br>T-60g, w tym kw.tł.nasyc.-16g<br>W-321g, w tym cukry-94,2g<br>Bł.pok.-29g<br>Sól-7,6g | Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE**, sałata masłowa (10g) | Grysikowa (400g) **SEL, GLU,** schab pieczony w sosie (120g) **GLU, GOR, SEL,** makaron gotowany (180g) **GLU, JAJ**, marchewka duszona (150g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) **GLU, MLE,** chleb pszenny (100g) **GLU,** masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) **GOR, GLU, SOJ, SEL,** pomidor (50g) | Sok Vitaminka (300ml) |
| **9.11.2026r.**<br>En.- 2444kcal<br>B- 91g<br>T-7g, w tym kw.tł.nasyc.-20g<br>W-371g, w tym cukry-97g<br>Bł.pok.-37g<br>Sól-5,5g | Kakao (300ml) **MLE**, chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), twaróg (130g) **MLE**, jabłko gotowane (1szt.) | Selerowa z ziemniakami (400g) **SEL, MLE,** klopsik w sosie brokułowym (150g) **GLU, GOR, SEL, JAJ,** ziemniaki gotowane (300g), marchewka duszona (200g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa inka (300ml) **GLU,** chleb pszenny (100g) **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.**<br>En.-2397kcal<br>B-108g<br>T-81g, w tym kw.tł.nasyc.-25g<br>W-322g, w tym cukry-89,3g<br>Bł.pok.-27g<br>Sól-7,4g | Płatki owsiane na mleku (400ml) **GLU, MLE**, chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), firmowa (90g) **GLU,GOR, SOJ, SEL,** sałata masłowa z pomidorem (50g), herbata (300 ml) | 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) | Kawa zbożowa (300ml) **GLU,** chleb pszenny (100g) **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.**<br>En.-2219 kcal<br>B-115g<br>T-69g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-15g<br>W- 291g, w tym<br>cukry-71,4g<br>Bł.pok.-19g<br>Sól-5,9g | Kakao (300ml) **MLE**, chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) **MLE**, miód naturalny (20g) | 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) | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) **GLU, MLE,** chleb pszenny (100g) **GLU,** masło roślinne (20g), napoleońska (80g) **GOR, GLU, SOJ, SEL**, pomidor (50g) | Jogurt owocowy (150g) **MLE** |
| **12.11.2026r.**<br>En-2229kcal<br>B-91g<br>T-73g, w tym<br>kw.tł.nasyc-17g<br>W-314g, w tym<br>cukry-76,8g<br>Bł.pok-29g<br>Sól-5,8g | Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE**, serek twarogowy (20g) **MLE,** pomarańcza (½ szt) | Chłopska z zacierką z ziemniakami (400g) **SEL, MLE, GLU, JAJ,** schab w sosie (120g) **GLU, GOR, SEL**, ziemniaki gotowane (300g), słata masłowa z pomidorem (120g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) **GLU, MLE,** chleb pszenny (100g) **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.**<br>En-2317kcal<br>B-85g<br>T-65g,w tym<br>kw.tł.nasyc.-14g<br>W-356g w tym<br>cukry-109g<br>Bł.pok-36g<br>Sól- 4,9g | Makaron na mleku (400ml) **MLE, GLU, JAJ**, chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), twaróg (130g) **MLE,** dżem (50g), herbata (300ml) | Cukiniowa z ziemniakami (400g) **SEL, GLU,** klops z ryby w sosie pomidorowym (150g) **GOR, GLU, JAJ, RYB,** ziemniaki gotowane (300g), buraczki z jabłkiem (200g) **GOR**, kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa inka (300ml) **GLU,** chleb pszenny (100g) **GLU,** masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) **GOR, SEZ, SEL**, pomidor (50g) | Jabłko (1szt.) |
| **14.11.2026r.**<br>En-2278kcal<br>B-113g<br>T-66g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-19g<br>W-324g, w tym<br>cukry-114g<br>Bł pok.-33g<br>Sól-5,2g | Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), napoleońska (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL,** sałata masłowa z pomidorem (50g) | Barszcz czerwony z ziemniakami(400g) **SEL, MLE,** filet z indyka w sosie (120g) **GLU, GOR, JAJ, SEL**, ziemniaki gotowane (300g), brokuł na parze (200g), kompot wieloowocowy (300ml) | Kawa zbożowa (300ml) **GLU,** chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), twaróg (140g) **MLE**, jabłko gotowane (1 szt) | Sok Vitaminka (300ml) |
| **15.11.2026r.**<br>En.-2195kcal<br>B- 71g<br>T-72g, w tym<br>kw.tł.nasyc.-17g<br>W-324g, w tym<br>cukry-81g<br>Bł.pok.-20g<br>Sól- 6,9g | Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), galareta drobiowa (250g) **GOR, SEL**, sałata lodowa z marchwią (30g) | Krupnik wiejski (400g) **GLU, SEL**, pyzy ziemniaczane (320g) **GOR, JAJ**, surówka z kapusty pekińskiej z olejem (70g), kompot wieloowocowy (300ml | Kawa inka (300ml) **GLU,** chleb pszenny (100g) **GLU,** masło roślinne (20g), szynka z indyka (50g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE,** serek twarogowy kremowy (20g) **MLE** | Sok jabłkowy (300ml) |