DIETA ŁATWOSTRAWNA MIELONA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
6.11.2026r. En.-2353 kcal B-110g T-67g, w tym kw.tł. Nasyc.-19g W-338g , w tym cukry- 98g Bł.pok.-26g Sól- 5,4g	Makaron na mleku (400ml) **MLE, GLU, JAJ**, chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), szynka z indyka mielona (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. En-2315 kcal B-81g T-77g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-336g, w tym cukry-81,7g Bł.pok-25g Sól- 6,1g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), ogonówka mielona (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. En-2191kcal B-97g T-64g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-321g, w tym cukry-94,2g Bł.pok.-29g Sól-7,6g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), szynka z indyka mielona (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE**, sałata masłowa (10g)	Grysikowa (400g) **SEL, GLU,** gulasz dietetyczny (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. En.- 2516kcal B- 98g T-75g, w tym kw.tł.nasyc.-20g W-379g, w tym cukry-97g Bł.pok.-38g 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 mielona (50g) **GLU, GOR, SOJ, SEL,** sałatka z ryżu z pomidorem z olejem (150g) **GOR**	Bułka maślana (150g) **GLU, JAJ, MLE**
10.11.2026r. En.-2438kcal B-101g T-87g, w tym kw.tł.nasyc.-26g W-326g, w tym cukry-89,3g Bł.pok.-27g Sól-7,3g	Płatki owsiane na mleku (400ml) **GLU, MLE**, chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), firmowa mielona (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 mielona (50g) **GLU, GOR, SOJ, SEL,** serek twarogowy (20g) **MLE,** sałata masłowa (10g)	Jogurt naturalny (150g) **MLE**

11.11.2026r. En.-2219 kcal B-115g T-69g, w tym kw.tł.nasyc.-15g W- 291g, w tym cukry-71,4g Bł.pok.-19g 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,** potrawka drobiowa (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 melona (80g) **GOR, GLU, SOJ, SEL**, pomidor (50g)	Jogurt owocowy (150g) **MLE**
12.11.2026r. En-2260kcal B-89g T-77g, w tym kw.tł.nasyc-19g W-314g, w tym cukry-76,8g Bł.pok-29g Sól-5,8g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), szynka z indyka mielona (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE**, serek twarogowy (20g) **MLE,** pomarańcza (½ szt)	Chłopska z zacierką z ziemniakami (400g) **SEL, MLE, GLU, JAJ,** gulasz dietetyczny (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. En-2317kcal B-85g T-65g,w tym kw.tł.nasyc.-14g W-356g w tym cukry-109g Bł.pok-36g 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. En-2264kcal B-94g T-66g, w tym kw.tł.nasyc.-19g W-339g, w tym cukry-114g Bł pok.-34g Sól-5,3g	Herbata (300ml), chleb pszenny (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), napoleońska mielona (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL,** sałata masłowa z pomidorem (50g)	Barszcz czerwony z ziemniakami(400g) **SEL, MLE,** pieczeń drobiowa 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. En.-2195kcal B- 71g T-72g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W-324g, w tym cukry-81g Bł.pok.-20g 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 mielona (50g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE,** serek twarogowy kremowy (20g) **MLE**	Sok jabłkowy (300ml)