DIETA PODSTAWOWA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
6.11.2026r. En.-2327 kcal B-86g T-76g, w tym kw.tł. Nasyc.24g W-337g , w tym cukry- 110g Bł.pok.-27g Sól- 5,2g	Makaron na mleku (400ml) **MLE, GLU, JAJ,** chleb baltonowski (100g) **GLU,** masło roślinne (20g), jajko gotowane (1 szt) **JAJ,** mandarynka (1 szt), herbata (300ml)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) **SEL, MLE,** ryba pieczona (150g) **GOR, GLU, JAJ, RYB,** ziemniaki gotowane (300g), surówka z marchwi z cebulką czerwoną z majonezem (150g) **JAJ, GOR**, kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa inka (300ml) **GLU,** chleb baltonowski (100g) **GLU,** masło roślinne (20g), ser topiony (50g) **MLE,** dżem (50g)	Jogurt naturalny (150g) **MLE**
7.11.2026r. En-2306 kcal B-80g T-79g, w tym kw.tł.nasyc.-23g W-331g, w tym cukry-81,6g Bł.pok-27g Sól- 7,4g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), ogonówka (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL**, sałatka z papryki (40g)	Pomidorowa z makaronem (400g) **SEL, MLE, GLU, JAJ,** gulasz segedyński (200g) **SEL, GLU, GOR, SOJ** kasza jęczmienna (180g) **GLU**, sałatka z ogórka kiszonego z pieczoną marchewką (150g) **GOR**, kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) **GLU, MLE,** chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie cynamonowym (300g) **MLE**	Sok pomidorowy (300ml)
8.11.2026r. En-2526kcal B-86g T-92g, w tym kw.tł.nasyc.-27g W-354g, w tym cukry-95,2g Bł.pok.-36g Sól-6,2g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), parówka na gorąco (2 szt) **GOR, GLU, SOJ, SEL, MLE**, musztarda (20g) **GOR**	Grochowa z ziemniakami (400g) **SEL, GLU,** karkówka pieczona w sosie pomidorowym (130g) **GLU, GOR, SEL,** makaron gotowany (180g) **GLU, JAJ**, surówka z pora,jabłka z majonezem (150g) **GOR, JAJ**, kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) **GLU, MLE,** chleb baltonowski (100g) **GLU,** masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) **GLU, GOR, SOJ, SEL,** pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
9.11.2026r. En.- 2583kcal, B- 93g T-89g, w tym kw.tł.nasyc.-27g W-368g, w tym cukry-96g Bł.pok.-37g Sól-6,1g	Kakao (300ml) **MLE**, chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), ser żółty (80g) **MLE ,** jabłko (1 szt)	Szczawiowa 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 baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g),szynka gotowana (50g) **GLU, GOR,SOJ, SEL**, sałatka z ryżu z brokułem (150g) **GOR**	Bułka maślana (150g) **GLU, JAJ, MLE**
10.11.2026r. En.-2366kcal B-104g T-85g, w tym kw.tł.nasyc.-27g W-308g, w tym cukry-81,5g Bł.pok.-26g Sól-7,1g	Płatki owsiane na mleku (400ml) **MLE, GLU**, chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), firmowa (90g) **GLU, GOR, SOJ, SEL,** sałata masłowa z pomidorem (50g),	Porowa z ziemniakami (400g) **SEL, MLE,** kotlet z piersi kurczaka(110g) **GLU, GOR, SEL,** kasza gryczana (180g), surówka z kapusty białej z papryką (150g) **GOR**,	Kawa zbożowa (300ml) **GLU,** chleb baltonowski (100g) **GLU,** masło roślinne (20g), polędwica sopocka (60g) **GLU, GOR, SOJ, SEL,** serek twarogowy kremowy (20g) **MLE**	Jogurt naturalny (150g) **MLE**

	herbata (300ml)	kompot wieloowocowy (300 ml)	sałatka z ogórka kiszonego (40g)	
11.11.2026r. En.-2241kcal B-110g T-73g, w tym kw.tł.nasyc.-15g W- 292g, w tym cukry-76,5g Bł.pok.-18g Sól-4,9g	Kakao (300ml) **MLE**, chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) **MLE,** miód naturalny (20g)	Rosół z makaronem (400g) **SEL, GLU, JAJ,** kurczak pieczony (200g) **GOR, SOJ** ryż gotowany (180g), sałatka z selera naciowego z majonezem (150g) **SEL, JAJ**, kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) **GLU,** chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), napoleońska (60g) **GOR, GLU, SOJ, SEL**, jajko gotowane (1 szt) **JAJ** , sałatka z papryki, **GOR** (40g)	Jogurt owocowy (150g) **MLE**
12.11.2026r. En-2410kcal B-79g T-95g, w tym kw.tł.nasyc-22g W-321g, w tym cukry-77g Bł.pok-30g Sól-6,2g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), serek twarogowy (20g) **MLE**, pasztet drobiowy (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE,** pomarańcza (1/2 szt)	Chłopska z zacierką z ziemniakami(400g) **SEL, MLE, GLU, JAJ,** kotlet schabowy (120g) **GLU, GOR, JAJ**, ziemniaki gotowane (300g), surówka z rzodkwi białej z marchwią ze śmietaną (150g) **GOR, MLE**, kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka z mlekiem (300ml) **GLU, MLE**, chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), mielonka tyrolska (50g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE,** sałatka jarzynowa (150g) **GOR, JAJ, SEL**	Jogurt naturalny (150g) **MLE**
13.11.2026r. En-2578kcal B-74g T-107g,w tym kw.tł.nasyc.-26g W-341g w tym cukry-104g Bł.pok-37g Sól- 6,9g	Makaron na mleku (400ml) **MLE, GLU, JAJ**, chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), ser topiony (50g) **MLE,** dżem (50g), herbata (300ml)	Fasolowa z ziemniakami (400g) **SEL, GLU, ś**ledz marynowany (130g) **GOR, RYB,** ziemniaki gotowane (300g), buraczki z jabłkiem (200g) **GOR**, kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) **GLU,** chleb baltonowski (100g) **GLU,** masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) **GOR, SEZ, SEL**, sałatka z ogórka zielonego(40g)	Jabłko (1szt.)
14.11.2026r. En-2233kcal B-82g T-69g, w tym kw.tł.nasyc.-22g W-335g, w tym cukry-120g Bł pok.-35g Sól-5,7g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), napoleońska (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL,** sałata masłowa z pomidorem (50g)	Barszcz czerwony z ziemniakami(400g) **SEL, MLE,** bigos (300g) **GLU, GOR, SOJ, SEL**, ziemniaki gotowane (300g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) **GLU, MLE**, chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), twaróg (140g) **MLE,** jabłko (1szt)	Sok Vitaminka (300ml)
15.11.2026r. En.-2356kcal B- 68g T-87g, w tym kw.tł.nasyc.-24g W-329g, w tym cukry-86g Bł.pok.-29g Sól- 7g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), baleron gotowany (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL,** sałata lodowa z marchwią (30g)	Krupnik wiejski (400g) **GLU, SEL**, pyzy z mięsem z cebulką (320g) **GLU, GOR, JAJ, SEL**, surówka z kapusty kiszonej (150g) **GOR**, kompot wieloowocowy (300ml	Kawa inka z mlekiem (300ml) **GLU, MLE,** chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), pasztet drobiowy (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE**, serek twarogowy kremowy (20g) **MLE**, rzodkiewka tarta (40g)	Sok Jabłkowy (300ml)