DIETA WEGETARIAŃSKA (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA	II KOLACJA
6.11.2026r. En.-2327kcal 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-54g T-88g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-339g, w tym cukry-84g Bł.pok-31g Sól- 7,7g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), pasztet z soczewicy (100g) **GLU, GOR, SOJ, JAJ, SEL**, sałata masłowa (10g)	Pomidorowa z makaronem (400g) **SEL, MLE, GLU, JAJ,** gulasz jarski (200g) **SEL, GLU, GOR,** 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-2466kcal B-69g T-87g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-354g, w tym cukry-103,6g Bł.pok.-48g Sól-6,4g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), smalczyk z fasoli (100g) **GOR, SEL,** pomidor (50g)	Grochowa z ziemniakami (400g) **SEL, GLU, GOR,** pierogi z serem i śmietaną (320g) **MLE, GLU, JAJ**, kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa zbożowa z mlekiem (300ml) **GLU, MLE,** chleb baltonowski (100g) **GLU,** masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) **GOR, SEZ, SEL,** pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
9.11.2026r. En.- 2488kcal, B- 72g T-80g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-383g, w tym cukry-96g Bł.pok.-40g Sól-5,6g	Kakao (300ml) **MLE**, chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), ser żółty (80g) **MLE,** jabłko (1 szt)	Szczawiowa z ziemniakami (400g) **SEL, MLE,** babka ziemniaczana (200g) **GLU, GOR, JAJ,** marchewka duszona (200g), kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) **GLU,** chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), pasta z czerwonej fasoli (100g) **GLU, GOR, SOJ, SEL**, sałatka z ryżu z brokułem (150g) **GOR, SOJ**	Bułka maślana (150g) **GLU, JAJ, MLE**
10.11.2026r. En.-2496kcal B-72g T-102g, w tym kw.tł.nasyc.-22g W-336g, w tym cukry-93g Bł.pok.-39g Sól-5,2g	Płatki owsiane na mleku (400ml) **MLE, GLU**, chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), pasztet z fasoli (100g) **GLU, GOR, JAJ, SEL,** sałata masłowa z pomidorem (50g), herbata (300ml)	Porowa z ziemniakami (400g) **SEL, MLE,** kaszotto z kaszy gryczanej(300g) **GOR, SEL,** surówka z kapusty białej z papryką (150g) **GOR,** kompot wieloowocowy (300 ml)	Kawa zbożowa (300ml) **GLU,** chleb baltonowski (100g) **GLU,** masło roślinne (20g), pasta z ciecierzycy (100g) **GOR, SEL,** serek twarogowy kremowy, **MLE** (20g) ,sałatka z ogórka kiszonego (40g)	Jogurt naturalny (150g) **MLE**

11.11.2026r. En.-2252kcal B-89g T-70g, w tym kw.tł.nasyc.-14g W- 322g, w tym cukry-89,7g Bł.pok.-21g Sól-4,2g	Kakao (300ml) **MLE**, chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) **MLE,** miód naturalny (20g)	Rosół z makaronem (400g) **SEL, GLU, JAJ,** kotlety z ryżu z warzywami (200g) **GOR, GLU, JAJ,** sałatka z selera naciowego z majonezem (150g) **SEL, JAJ**, kompot wieloowocowy (300ml)	Kawa inka (300ml) **GLU,** chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), jajko gotowane **JAJ** (2 szt), sałatka z papryki (40g)	Jogurt owocowy (150g) **MLE**
12.11.2026r. En-2488kcal B-67g T-102g, w tym kw.tł.nasyc-19g W-340g, w tym cukry-78,6g Bł.pok-37g Sól-5,4g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), serek twarogowy (20g) **MLE**, hummus (120g) **GOR, SOJ, SEL,** pomarańcza (½ szt)	Chłopska z zacierką z ziemniakami (400g) **SEL, MLE, GLU, JAJ,** pierogi leniwe z bułką tartą (200g) **GLU, GOR, JAJ** 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), pasztet z soczewicy (100g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, JAJ** 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-2253kcal B-67g T-76g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W-339g, w tym cukry-109g Bł pok.-37g Sól-4,5g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), pasztet z soczewicy (100g) **GLU, GOR, SOJ, SEL,** sałata masłowa z pomidorem (50g)	Barszcz czerwony z ziemniakami (400g) **SEL, MLE,** bigos jarski (300g) **GLU, GOR, 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.-2349kcal B- 70g T-83g, w tym kw.tł.nasyc.-14g W-337g, w tym cukry-83,7g Bł.pok.-26g Sól- 7,3g	Herbata (300ml), chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), ryba w galarecie (200g) **GOR, RYB, SEL,** sałata lodowa z marchwią (30g)	Krupnik wiejski (400g) **GLU, SEL**, pyzy ziemniaczane z masłem (320g) **GOR, JAJ**, surówka z kapusty kiszonej (150g) **GOR**, kompot wieloowocowy (300ml	Kawa inka z mlekiem (300ml) **GLU, MLE,** chleb baltonowski (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), pasta z soczeiwcy (100g) **GOR, SEL**, serek twarogowy kremowy (20g) **MLE**, rzodkiewka tarta (40g)	Sok Jabłkowy (300ml)