DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (jadłospis może ulec zmianie)

DATA	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA	II KOLACJA
6.11.2026r. En.-2181 kcal B-99g T-69g, w tym kw.tł. Nasyc.-19g W-308g , w tym cukry- 53,1g Bł.pok.-41g Sól- 4,4g	Makaron na rosole (400ml) **SEL, GLU,** chleb żytni (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), jajko got (1 szt) **JAJ,** mandarynka (1 szt), herbata b/c (300ml)	Kisiel b/c (200ml)	Jarzynowa z ziemniakami (400g) **SEL, MLE,** klops z ryby (150g) **GOR, GLU, JAJ, RYB,** ziemniaki gotowane (300g), brokuł na parze (200g), kompot wieloowocowy (300 ml)	Biszkopty b/c (20g.) **MLE**	Kawa inka b/c (300ml) **GLU,** chleb żytni (100g) **GLU,** masło roślinne (20g), twaróg b/c (100g) **MLE**, kapusta pekińska z marchwią (30g)	Jogurt naturalny (150g) **MLE**
7.11.2026r. En-2340 kcal B-87g T-87g, w tym kw.tł.nasyc.-26g W-321g, w tym cukry-65,9g Bł.pok-38g Sól- 6,4g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), ogonówka (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL**, sałatka z papryki (40g)	Budyń b/c (200g) **GLU, MLE**	Pomidorowa z makaronem (400g) **SEL, MLE, GLU, JAJ,** gulasz z cukinią (200g) **SEL, GLU, GOR,** kasza jęczmienna (180g) **GLU**, sałatka z ogórka kiszonego z pieczoną marchewką(150g) **GOR**, kompot wieloowocowy b/c (300 ml)	Biszkopty (20g) **GLU, JAJ**	Kawa inka b/c (300ml) **GLU,** chleb żytni (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), ryż z jabłkiem w sosie cynamonowym (300g) **MLE**	Sok pomidorowy (300ml)
8.11.2026r. En-2168kcal B-101g T-72g, w tym kw.tł.nasyc.-18g W-298g, w tym cukry-75g Bł.pok.-40g Sól-7,9g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), polędwica miodowa (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE,** sałata masłowa (10g)	Jabłko (1 szt)	Grysikowa (400g) **SEL, GLU,** schab pieczony w sosie (130g) **GLU, GOR, SEL,** makaron gotowany (180g) **GLU, JAJ**, surówka z pora z marchwią z olejem (150g) **GOR**, kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) **MLE**	Kawa zbożowa z mlekiem b/c (300ml) **GLU,** chleb żytni (100g) **GLU,** masło roślinne (20g), mielonka drobiowa (120g) **GLU, GOR, SOJ, SEL,** pomidor (50g)	Sok Vitaminka (300ml)
9.11.2026r. En.- 2346kcal B- 101g T-79g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-329g, w tym cukry-72g Bł.pok.-52g Sól-5,2g	Kakao b/c (300ml) **MLE**, chleb żytni (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), twaróg (140g) **MLE**, jabłko (1 szt)	kalafior na parze (200g)	Selerowa z ziemniakami (400g) **SEL,** klopsik w sosie brokułowym (150g) **GLU, GOR, SEL, JAJ,** ziemniaki gotowane (300g), marchewka z olejem (150g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Wafle ryżowe (20g)	Kawa inka b/c (300ml) **GLU**, chleb żytni (100g) **GLU**, masło roslinne (20g), szynka gotowana (50g) **GLU, GOR, SOJ, SEL,** sałatka z ryżu z brokułem (150g) **GOR**	Jogurt naturalny (150g) **MLE**
10.11.2026r. En.-2151kcal B-100g T-77g, w tym kw.tł.nasyc.-21g W-285, w tym cukry-54,4g Bł.pok.-41g Sól-7,7g	Płatki owsiane na rosole (400ml) **SEL, GLU,** chleb żytni (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), firmowa (90g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, s**ałata masłowa z pomidorem (50g), herbata b/c (300ml)	Gruszka (1 szt)	Brokułowa z ziemniakami (400g) **SEL, MLE,** filet drobiowy w sosie (130g) **GLU, GOR, SEL,** kasza gryczana (180g), surówka z kapusty białej z papryką (150g) **GOR**, kompot wieloowocowy b/c (300 ml)	Kisiel (1 szt)	Kawa zbożowa b/c (300ml) **GLU,** chleb żytni (100g) **GLU,** masło roślinne (20g), polędwica sopocka (60g) **GLU, GOR, SOJ, SEL,** serek twarogowy kremowy (20g) **MLE,** sałatka z ogórka kiszonego (40g)	Jogurt naturalny (150g) **MLE**

11.11.2026r. En.-2140 kcal B-106g T-71g, w tym kw.tł.nasyc.-14g W- 282g, w tym cukry-80,2g Bł.pok.-35g Sól-5,4g	Kakao b/c (300ml) **MLE**, chleb żytni (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), serek wiejski (200g) **MLE**, jabłko (1 szt)	Pomarańcza (½ szt)	Rosół z makaronem (400g) **SEL, GLU, JAJ,** kurczak pieczony (200g) **GOR,** ryż gotowany (180g), sałatka z selera naciowego z olejem (150g) **SEL**, kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Kisiel b/c (200ml)	Kawa inka b/c (300ml) **GLU,** chleb żytni (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), napoleońska (60g), jajko gotowane (1 szt), **JAJ,** sałatka z papryki (40g)	Jogurt naturalny (150g) **MLE**
12.11.2026r. En-2265kcal B-86g T-91g, w tym kw.tł.nasyc-20g W-296g, w tym cukry-52,7g Bł.pok-46g Sól-5,9g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), szynk z indyka (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL, MLE**, serek twarogowy kremowy (20g) **MLE**, pomarańcza (½ szt) **GOR, GLU, SOJ, SEL**	Brokuł na parze (200g)	Chłopska z zacierką z ziemniakami (400g) **SEL, MLE, GLU, JAJ,** schab w sosie (130g) **GLU, GOR, SEL**, ziemniaki gotowane (300g), słata masłowa z pomidorem (120g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Biszkopty b/c (20g) **GLU, JAJ**	Kawa zbożowa z mlekiem b/c (300ml) **GLU, MLE**, chleb żytni (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-2218kcal B-83g T-66g,w tym kw.tł.nasyc.-12g W-339g w tym cukry-84,17g Bł.pok-52g Sól- 5,1g	Makaron na rosole (400ml) **SEL, JAJ, GLU,** chleb żytni (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), twaróg (140g) **MLE,** mandarynka (1 szt)	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 b/c (300ml)	Kisiel b/c (200ml)	Kawa inka b/c (300ml) **GLU,** chleb żytni (100g) **GLU,** masło roślinne (20g), paprykarz warzywny (120g) **GOR, SEZ, SEL**, sałatka z ogórka zielonego (40g)	Jabłko (1szt.)
14.11.2026r. En-2120kcal B-101g T-67g, w tym kw.tł.nasyc.-19g W-300g, w tym cukry-84g Bł pok.-50g Sól-5,4g	Herbata b/c (300ml), chleb żytni (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), napoleońska (80g) **GOR, GLU, SOJ, SEL,** sałata masłowa z pomidorem (50g)	Fasolka szparagowa na parze (200g)	Barszcz czerwony z ziemniakami(400g) **SEL, MLE,** filet z indyka w sosie (130g) **GLU, GOR, SEL**, ziemniaki gotowane (300g), brokuł na parze (200g), kompot wieloowocowy b/c (300ml)	Jogurt naturalny (150g) **MLE**	Kawa zbożowa z mlekiem b/c (300ml) **GLU, MLE**, chleb żytni (100g) **GLU**, masło roślinne (20g),twaróg (150g) **MLE**, jabłko (1szt)	Sok Vitaminka (300ml)
15.11.2026r. En.-2227kcal B- 112g T-77g, w tym kw.tł.nasyc.-17g W-284g, w tym cukry-37,5g Bł.pok.-37g Sól- 9,5	Herbata b/c(300ml), chleb żytni (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), galareta drobiowa (200g) **GOR, SEL, s**ałata lodowa z marchwią (30g)	Budyń b/c (200ml) **MLE, GLU**	Krupnik wiejski (400g) **GLU, SEL**, pyzy ziemniaczane (320g) **GOR, JAJ**, surówka z kapusty kiszonej (150g) **GOR**, kompot wieloowocowy b/c(300ml	Serek wiejski (200g) **MLE**	Kawa inka z mlekiem b/c (300ml) **GLU, MLE,** chleb żytni (100g) **GLU**, masło roślinne (20g), szynka z indyka (80g) **GLU, GOR, SOJ, SEL**, serek twarogowy kremowy (20g) **MLE**, rzodkiewka tarta (40g)	Sok pomidorowy (300ml)