

JADŁOSPIS 25.03.2024 r. - 31.03.2024 r.

25.03.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, DŻEM 50g, TWAROŻEK 50g, MASŁO 10g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SER TWARDY 70g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g, HERBATA 250ml

OBIAD ZUPA JARZYNOWA Z RYŻEM 300ml, KIEŁBASA Z CEBULKĄ 150g, SAŁATA ZE SMIATANĄ 100g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK SZYNKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 300ml, LENSZMIT 50g, SAŁATA 5g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY SEREK BIELUCH 150g

Energia-2400kcal, Białko-91g, Tłuszcze-60g(Kwasy tłuszczowe nasycone-19g),
Węglowodany, 280g(cukry proste-75g), Błonnik-25g, Sól-5

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, DŻEM 50g, TWAROŻEK 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SER TWARDY 70g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

OBIAD ZUPA JARZYNOWA Z RYŻEM 300ml, MORTADELA W SOSIE 100g, SAŁATA ZE SMIATANĄ 100g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK SZYNKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 300ml, POŁĘDWICA DROBIOWA 50g, SAŁATA 5g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY

SEREK BIELUCH 150g

Energia-2130kcal, Białko-110g, Tłuszcze-50g(kwasy tłuszczowe nasycone-16g),
Węglowodany-260g(cukry proste-65g), Błonnik30g, Sól 4,5g

26.03.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SERDELKI 130g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g, **CUK**-KRAKERSY 80g

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, RISOTTO WOŁOWE Z SOSEM POMIDOROWYM, SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ 150g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK PIECZENI 50g, MASŁO 10g , CHLEB 50g, HERBATA 250ml

KOLACJA PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 250ml, SER TOPIONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, RZODKIEWKA 50g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

POSIŁEK DODATKOWY

KEFIR 200g

Energia-2380kcal, Białko-170g, Tłuszcze-66g(kwasy tłuszczowe nasycone-17g),
Węglowodany-321g(Cukry proste-76g), Błonnik-24g, Sól-4,5g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SERDELKI 130g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml, POMIDOR 50g

DRUGIE ŚNIADANIE

DROŻDŻÓWKA 100g, **CUK**-KRAKERSY 80g

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, RISOTTO WOŁOWO-WARZYNNE Z SOSEM POMIDOROWYM 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK WĘDLINA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

KOLACJA PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 250ml, SER TOPIONY 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

POSIŁEK DODATKOWY

KEFIR 200g

Energia-2050kcal, Białko-110g, Tłuszcze-60g(kwasy tłuszczowe nasycone-17g),
Węglowodany-268g(cukry proste70g), Błonnik27G, Sól 5.5g

27.03.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, PASZTET PIECZONY 100g, OGÓREK KISZONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

KIEŁBASA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g

OBIAD ZUPA GROCHÓWKA 300ml, CHLEB 100g, SOS NAPOLI Z MAKARONEM 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK BUDYŃ Z SOKIEM 200g, **CUK-** SZYNKA GOTOWANA 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 100g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 70g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, SAŁATA 5g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY

JOGURT 150g

Energia-2305kcal, Białko-90g, Tłuszcze-75g(kwasy tłuszczowe nasycone-18g),
Węglowodany-265g(cukry proste 66g), Błonnik-27g, Sól-6g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE KIEŁBASA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g

OBIAD ZUPA JAGLANA NA ROSOLE 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 150g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK BUDYŃ Z SOKIEM 200 g, **CUK-**SZYNKA GOTOWANA 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 70g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, SAŁATA 5g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK

JOGURT 150g

Energia-1900kcal, Białko-80g, Tłuszcze-58g(kwasy tłuszczowe nasycone 19g),
Węglowodany-280g(cukry proste-70g), Błonnik-25g, Sól- 5,5g

28.03.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, KONSERWA RYBNA Z CEBULKĄ 80g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

BUDYŃ 200ml

OBIAD ZUPA RYŻANKA 300ml, CHLEB 50g, KOTLET MIELONY 100g, ZIEMNIAKI 200g, BURACZKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE 200g

KOLACJA KASZA NA MLEKU 300ml, DŻEM 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

DODATKOWY POSIŁEK

SEREK WIEJSKI 120g

Energia-2200kcal, Białko-90g, Tłuszcze-57g(kwasy tłuszczowe nasycone-17g),
Węglowodany-288g(cukry proste-65g), Błonnik-24g, Sól-5,2g,

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SZYNKA GOTOWANA 50g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

DRUGIE ŚNIADANIE BUDYŃ 200ml

OBIAD ZUPA RYŻANKA 300ml, WOŁOWINA MIELONA 50g, BURACZKI 300g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE 150g

KOLACJA KASZA NA MLEKU 250ml, DŻEM 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g, JABŁKO 150g, **CUK-SCHAB** PIECZONY 50g

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

Energia-2190kcal, Białko-80g, Tłuszcze-59g(kwasy tłuszczowe nasycone-16g),
Węglowodany-270g(cukry proste-74g), Błonnik-27g, Sól-5,4g

29.03.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, SER TWARDY 70g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JAJKO 50g, MASŁO 10g, CHLEB 50g, HERBATA 250ml

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, PIECZYWO 100g, RYBA SMAŻONA 150g, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK WĘDLINA DROBIOWA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK Z RZODKIEWKĄ 70g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml ,

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT150g

Energia-2300kcal Białko-89g,Tłuszcze 76g(kwasy tłuszczowe nasycone-17g),
Węglowodany-270g(cukry proste-70g), Błonnik-24g, Sól- 4,5g.

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JAJKO 50g, MASŁO 10g, CHLEB 50g, HERBATA 250ml

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, RYBA PAROWANA Z WARZYWAMI 200g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK WĘDLINA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 50g, HERBATA 250ml

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 70g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2180kcal, Białko-90g,Tłuszcz-60g(kwasy tłuszczowe nasycone-18g),
Węglowodany-276g(cukry proste-68g), Błonnik-24g, Sól-5g

30.03.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, POŁĘDWICA DROBOWA 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT OWOCOWY 150g, **CUK**-JOGURT NATURALNY 180g

OBIAD ZUPA ZIEMNIACZANA 300ml, PIECZYWO 50g, KASZANKA PIECZONA 200g, OGÓREK KWASZONY 100g, RYŻ 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK PASZTET ROBIOWY 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g, HERBATA 250g

KOLACJA PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, PARÓWKA 70g, KETCHUP 20g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

Energia-2300kcal, Białko- 98g, Tłuszcze-76g(kwasy tłuszczowe nasycone-18g),
Węglowodany-290g(cukry proste-70g), Błonnik-25g, Sól-6g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, POŁĘDWICA DROBOWA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT OWOCOWY 150g, **CUK**-JOGURT NATURALNY 180g

OBIAD ZUPA ZIEMNIACZANA 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, RYŻ 100g, SAŁATA ZE SMIATANĄ 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK PASZTET PIECZONY 100g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g, HERBATA 250g

KOLACJA PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, PARÓWKA 70g, KETCHUP 20g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

Energia- 2100kcal, Białko-55G, Tłuszcze-70g(kwasy tłuszczowe nasycone-18g),
Węglowodany-270g(cukry proste- 57g), Błonnik-30g, Sól- 4,5g

31.03.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, OGONÓWKA 50g, JAJKO 50g, SAŁATA 5g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE TWARÓG 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g, HERBATA 250ml

OBIAD D. PODSTAWOWA BARSZCZ BIAŁY 300ml, KOTLET SCHABOWY 100g, BURACZKI 200g, ZIEMNIAKI 200g, NAPÓJ OWOCOWY 250ml

PODWIECZOREK KIEŁBASA ŻYWIECKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 50g, HERBATA 250ml

KOLACJA MAKARON NA MLEKU 250ml, KIEŁBASA SZYNKOWA 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml, POMIDOR 50g

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2300kcal, Białko-78g, Tłuszcze-64g(kwasy tłuszczowe nasycone-17g),
Węglowodany-270g(cukry proste-40g), Błonnik-32g, Sól-5,5g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, OGONÓWKA 50g, SAŁATA 5g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JAJKO 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g, HERBATA 250ml

OBIAD BARSZCZ BIAŁY 300ml, FILET Z KURCZAKA W SOSIE PIETRUSZKOWYM 150g, BURACZKI 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK KIEŁBASA ŻYWIECKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 50g, HERBATA 250ml

KOLACJA MAKARON NA MLEKU 250ml, KIEŁBASA SZYNKOWA 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml, POMIDOR 50g

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2040kcal, Białko-60g, Tłuszcze-66g,(kwasy tłuszczowe nasycone-16g),
Węglowodany-248g(cukry proste-37g), Błonnik-28g, Sól- 5,5g