

JADŁOSPIS 22.04.2024 r. - 28.04.2024 r.

22.04.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE SCHAB PIECZONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 50g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, SOS NAPOLI Z MAKARONEM 200g, OGÓREK KISZONY 150g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO 150g

KOLACJA KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA SZYNKOWA 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSILEK DODATKOWY JOGURT NATURALNY 150g

Energia -2330kcal, Białko -91g, Tłuszcze-60g, Węglowodany.-280g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE SCHAB PIECZONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 50g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, RISOTTO WOŁOWO-WARZYNNE Z SOSEM POMIDOROWYM 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO 150g

KOLACJA KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA SZYNKOWA 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

POSILEK DODATKOWY JOGURT NATURALNY 150g

Energia-2030kcal, Białko-110g, Tłuszcze-55g, Węglowodany-260g

23.04.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, PASZTET PIECZONY 80g, MUSZTARDA 5g, OGÓREK 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 150g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, MOTRADELA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM 100g, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 250ml, JAJKO 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, HERBATA 250ml

POSILEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2380kcal, Białko-170g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-321g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, KIEŁBASA ŻYWIECKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml, POMIDOR 50g

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

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, POMIDORY ZE ŚMIATANĄ 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

POSILEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2050kcal, Białko-110g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-268g

24.04.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, OGÓREK ZIELONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA GROCHÓWKA 300ml, CHLEB 100g, OZOREK W SOSIE CHRZANOWYM 150g, ZIEMNIAKI 200g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK DŻEM 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, **CUK**-TWARÓG 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 100g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASZTETOWA DROBIOWA 70g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, POMIDOR 5g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

Energia-2305kcal, Białko-90g, Tłuszcze-75g, Węglowodany-265g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

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

PODWIECZOREK DŻEM 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, **CUK**-SZYNKA GOTOWANA 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASZTET 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-1900kcal, Białko-80g, Tłuszcze-58g, Węglowodany-280g

25.04.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, KONSERWA RYBNA Z CEBULKĄ 80g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE KISIEL 200ml

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, FASOLKA PO BRETOŃSKU 200g, PIECZYWO 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK TWAROŻEK 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, DŻEM 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

Energia-2310kcal, Białko-90g, Tłuszcze-57g, Węglowodany-288g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE KISIEL 200ml

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, PULPETY Z SOSEM POMIDOROWYM 100g, RYŻ 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK TWAROŻEK 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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, Węglowodany-270g

26.04.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, SER TWARDY 70g, OGÓREK ZIELONY 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 JABŁKO GOTOWANE

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2400kcal Białko-89g, Tłuszcze 70g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, SCHAB PIECZONY 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 WARZYSWAMI 200g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2180kcal, Białko-90g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-276g

27.04.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE

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

OBIAD ZUPA ZIEMNIACZANA 300ml, SCHAB W SOSIE 150g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 100g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK PASZTET DROBIOWY 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-71g, Węglowodany-290g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA ZIEMNIACZANA 300ml, GULASZ DROBIOWY 100g, KASZA JĘCZMIENNA 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, Węglowodany-270g

28.04.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, OGONÓWKA 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, BRYZOL DROBIOWY 150g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 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-2340kcal, Białko-78g, Tłuszcze-64g, Węglowodany-270g

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, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 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, Węglowodany-248g