

JADŁOSPIS 01.07.2024 r. - 07.07.2024 r.

01.07.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 75g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SOK OWOCOWY 330ml

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, BIGOS 300g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK KIEŁ. ŻYWIECKA, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

KOLACJA PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 70g, OGÓREK ZIELONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

E-2400KCAL, B-95G, T-60G, W-280G

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 75g, MASŁO 10g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SOK OWOCOWY 330ml

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, GULASZ DROBIOWY 100g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 100g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK KIEŁ. ŻYWIECKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

KOLACJA PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 70g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

02.07.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA SZYNKOWA 50g, OGÓREK ZIELONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150G, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g, **CUK** JABŁKO 150g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, KOTLET MIELONY 100g, SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, LENSZMIT 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, SAŁATA 10g, HERBATA 250ml, MUSZTARDA 10g

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

E-2380KCAL, B-170G, T-66G, W-321G

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, RISOTTO WOŁOWE Z SOSEM POMIDOROWYM 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, LENSZMIT 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml, SAŁATA 10g

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

E-2050KCAL, B-110G, T-60G, W-218G

03.07.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SER TWARDY 40g, SZYNKA GOTOWANA 40g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 150g, HERBATA 250ml, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g

DRUGIE ŚNIADANIE BUDYŃ 200ml

OBIAD ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK PIECZONY 250g, POMIDORY ZE ŚMIATANĄ 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE 200g

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

W-2200KCAL, B-90G, T-55G, W-288G

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE BUDYŃ 200ml

OBIAD ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK GOTOWANY 250g, POMIDORY ZE ŚMIATANĄ 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE 150g

KOLACJA KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, MIÓD 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g, JABŁKO 150g

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

E-2190 KCAL, B-80G, T-59G, W-270G

04.07.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, PASTA Z MAKRELI WĘDZONEJ 150g, OGÓREK KONSERWOWY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, CHLEB 50g, MORTADELA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM 100g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, SER TOPIONY 50g, MASŁO 10g, POMIDOR 50g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

W-2300KCAL, B-120G, T-70G, W-265G

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, MORTADELA W SOSIE POMIDOROWYM 100g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, SER TOPIONY 50g, MASŁO 10g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

W-2100KCAL, B-130G, T-58G, W-230G

05.07.2024

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 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PARÓWKA 70g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

E-2300KCAL, B-110G, T- 66G, W-270G

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, MAKARON Z TWAROGIEM 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PARÓWKA 70g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

E-2180KCAL, B-100G, T-60G, W-240G

06.07.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, POŁĘDWICA DROBIOWA 50g, PAPRYKA KONSERWOWA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA ZIEMNIACZANA Z GROSZKIEM 300ml, PIECZYWO 50g, MIĘSO GULASZOWE W WARZYNACH 150g, OGÓREK KWASZONY 100g, RYŻ 100g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, DŻEM 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

E -2200KCAL, B- 102G, T- 56G, W280G

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 Z GROSZKIEM 300ml, MIĘSO GULASZOWE W WARZYNACH 150g, RYŻ 100g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, DŻEM 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

E- 2100KCAL, B-55G, T-62G, W-270G

07.07.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD D. PODSTAWOWA ZUPA MANNA NA ROSOLE 300ml, BRYZOL DROBIOWY 150g, SAŁATA ZE ŚMIATANĄ 150g, ZIEMNIAKI 200g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

W-2300KCAL, B-70G, T-64G, W-280G

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 ZUPA MANNA NA ROSOLE 300ml, FILET Z KURCZAKA W SOSIE PIETRUSZKOWYM 150g, POMIDORY ZE ŚMIATANĄ 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

E-2040KCAL, B-60G, T-60G, W-248G