

JADŁOSPIS OD 22.07.2024 r. - 28.07.2024 r.

22.07.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 300ml, SER TWARDY 40g, KIEŁBASA ŻYWIECKA 40g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE WAFLE JOGURTOWE 80g

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, PULPETY W SOSIE POMIDOROWYM 100g, SURÓWKA Z KAPUSTY 150g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK PARÓWKA 70g, MASŁO 10g , CHLEB 50g, HERBATA 250ml

KOLACJA KASZA MANNA NA MLEKU 300 ml, MARMOLADA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g , HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2380kcal, Białko-100g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-321g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE WAFLE JOGURTOWE 80g

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

PODWIECZOREK PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2050kcal, Białko-109g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-268g

23.07.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY(1) 50g

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM 300ml, MORTADELA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM 100g, ZIEMNIAKI 300g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK WĘDLINA 50g, MASŁO(7) 10g, BUŁKA(1) 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 300ml, PASZTET PIECZONY 100g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT NATURALNY 150g

Energia -2330kcal, Białko -91g, Tłuszcze-70g, Węglowodany.-310g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, BUŁKA(1) 50g

OBIAD ZUPA JARZYNOWA 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO 150g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 300ml, PASZTET DROBIOWY 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT NATURALNY 150g

Energia-2030kcal, Białko-100g, Tłuszcze-55g, Węglowodany-290g

24.07.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, MAKRELA WĘDZONA 100g, OGÓREK KONSERWOWY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA GROCHÓWKA 300ml, CHLEB 50g, ŻEBERKO DUSZONE 150g, BURACZKI 300g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA 175g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, SAŁATA 10g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY SEREK 150g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, SCHAB PIECZONY 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100G, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA JAGLANA NA ROSOLE 300ml, FILET Z KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM 150g, BURACZKI 200g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA 75g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, SAŁATA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

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

25.07.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE JAJKO 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

OBIAD ZUPA RYŻANKA NA ROSOLE 300ml, FASOLKA PO BRETOŃSKU 200g, PIECZYWO 100g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, SER TOPIONY 50g, 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 PLATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, SZYMKOWA 50g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

DRUGIE ŚNIADANIE KISIEL 200ml

OBIAD ZUPA RYŻANKA NA ROSOLE 300ml, MIĘSO GULASZOWE W WARZYSWACH 150g, ZIEMNIANKI 300g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

Energia-2190kcal, Białko-80g, Tłuszcze-59g, Węglowodany-290g

26.07.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, JAJKO 100g, 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, PIEROŻKI LENIWE Z BUŁKĄ TARTĄ 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, JAJKO 100g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

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

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

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

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

27.07.2024

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, KIELBASA TORUŃSKA Z CEBULKĄ 150g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 10g, 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-288g

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, RISOTTO WOŁOWO-JARZYNOWE Z SOSEM POMIDOROWYM 250g, 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

28.07.2024

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 ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK PIECZONY 200g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 200g, ZIEMNIAKI 200g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2340kcal, Białko-78g, Tłuszcze-64g, Węglowodany-290g

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 ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK GOTOWANY 200g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2040kcal, Białko-60g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-248g