

JADŁOSPIS 19.08.2024 r. - 25.08.2024 r.

19.08.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, SER TWARDY 70g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SOK OWOCOWY 330ml

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, FASOLKA PO BRETOŃSKU 200g, PIECZYWO 150g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 300ml, PASZTETOWA DROBIOWA 100g, OGÓREK ZIELONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

Energia-2400kcal, Białko-105g, Tłuszcz-60g, Węglowodany-280g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, OGONÓWKA 50g, MASŁO 10g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SOK OWOCOWY 330ml

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, MIĘSO GULASZOWE W WARZYSKACH 200g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml **CUK** OGÓREK KWASZONY

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASZTETOWA DROBIOWA 100g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, SAŁATA 10g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

Energia-2100kcal, Białko-115g, Tłuszcz-50g, Węglowodany-250g

20.08.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, OGÓREK ZIELONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, ŻEBERKO DUSZONE 150g, SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ 150g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 100g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml, MUSZTARDA 10g

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2300kcal, Białko-102g, Tłuszcz-65g, Węglowodany-290g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2110kcal, Białko-111g, Tłuszcz-61g, Węglowodany-270g

21.08.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE BUDYŃ 200ml

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, OZOREK W SOSIE CHRZANOWYM 150g, SURÓWKA Z MARCHWI 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

Energia-2340kcal, Białko-107g, Tłuszcz-62g, Węglowodany-288g

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 KALAFIOROWA 300ml, RISOTTO WOŁOWE Z SOSEM POMIDOROWYM 200g, 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

Energia-2303kcal, Białko-115g, Tłuszcz-50g, Węglowodany-270g

22.08.2024

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 BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM 300ml, SOS NAPOLI Z MAKARONEM 200g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

Energia-2340kcal, Białko-95g, Tłuszcz-61g, Węglowodany-290g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM 300ml, GULASZ DROBIOWY 100g, POMIDORY ZE ŚMIATANĄ 100g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2050kcal, Białko-101g, Tłuszcz-63g, Węglowodany-260g

23.08.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, JAJKO 50g, WĘDLINA 40g, OGÓREK ZIELONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA RYŻANKA 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

Energia-2350kcal, Białko-110g, Tłuszcz-60g, Węglowodany-280g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, JAJKO 50g, SCHAB PIECZONY 40g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA RYŻANKA 300ml, RYBA PAROWANA W WARZYSKACH 150g, ZIEMNIAKI 300g, 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

Energia-2080kcal, Białko-115g, Tłuszcz-55g, Węglowodany-260g

24.08.2024

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 BARSZCZ CZERWONY 300ml, PIECZYWO 50g, MIĘSO GULASZOWE W WARZYSKACH 150g, OGÓREK KWASZONY 100g, RYŻ 100g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

Energia-2260kcal, Białko-105g, Tłuszcz-58g, Węglowodany-270g

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 BARSZCZ CZERWONY 300ml, MORTADELA W SOSIE 100g, RYŻ 100g, SAŁATA Z SOSEM WINEGRET 100g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

Energia-2100kcal, Białko-90g, Tłuszcz-60g, Węglowodany-275g

25.08.2024

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, RUMSZTYK 150g, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150g, ZIEMNIAKI 200g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2400kcal, Białko-105g, Tłuszcz-60g, Węglowodany-289g

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, SER TOPIONY 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml, POMIDOR 50g

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2060kcal, Białko-112g, Tłuszcz-55g, Węglowodany-268g