

JADŁOSPIS 16.09.2024 r. - 22.09. 2024 r.

16.09.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, PIECZYWO 50g, WĄTROBA WIEPRZOWA Z CEBULĄ 150g, SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK DZEM 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, KIEŁBASA SZYNKOWA 50g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

Energia-2400kcal, Białko-95g, Tłuszcz-60g, Węglowodany-280g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, MIĘSO GULASZOWE W WARZYSWACH 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK DŻEM 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

Energia-2100kcal, Białko-105g, Tłuszcz-55g, Węglowodany-270g

17.09.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, PASZTET PIECZONY 100g, OGÓREK ZIELONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JABŁKO 150g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, CHLEB 50g, SOS NAPOLI Z MAKARONEM 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK POŁĘDWICA DROBIOWA 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

Energia-2380kcal, Białko-107g, Tłuszcz-60g, Węglowodany-268g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE JABŁKO 150g

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

Energia-2050kcal, Białko-110g, Tłuszcz-60g, Węglowodany-256g

18.09.2024

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, DŻEM 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

Energia-2280kcal, Białko-95g, Tłuszcz-58g, Węglowodany-270g

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, DŻEM 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g, JABŁKO 150g

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

Energia-2190kcal, Białko-95g, Tłuszcz-59g, Węglowodany-265g

19.09.2024

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 RYŻANKA 300ml, FASOLA PO BRETOŃSKU 200g, PIECZYWO 100g, 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

Energia-2350kcal, Białko-105g, Tłuszcz-66g, Węglowodany-270g

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 RYŻANKA 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

Energia-2110kcal, Białko-95g, Tłuszcz-60g, Węglowodany-266g

20.09.2024

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 50g, SOS PIECZARKOWY 200g, KASZA GRYCZANA 100g, 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-2360kcal, Białko-106g, Tłuszcz-62g, Węglowodany-285g

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

Energia-2180kcal, Białko-105g, Tłuszcz-60g, Węglowodany-250g

21.09.2024

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, MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

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

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, MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

Energia-2100kcal, Białko-102g, Tłuszcz-56g, Węglowodany-280g

22.09.2024

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, KOTLET MIELONY 100g, BURACZKI 300g, 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

Energia-2300kcal, Białko-95g, Tłuszcz-64g, Węglowodany-277g

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, BURACZKI 300g, 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

Energia-2050kcal, Białko-101g, Tłuszcz-55g, Węglowodany-260g