

JADŁOSPIS 30.09.2024 r. - 06.10.2024 r.

30.09.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE BANAN 150g,

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, PIECZYWO 50g, SOS NAPOLI Z MAKARONEM 200g, OGÓREK KISZONY 150g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, PASZTET 50g, PAPRYKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY SEREK BIELUCH 150g

Energia -2330kcal, Białko -91g, Tłuszcze-56g, Węglowodany.-280g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE BANAN 150g

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, GULASZ DROBOWY 100g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO 150g

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

POSIŁEK DODATKOWY SEREK BIELUCH 150g

Energia-2030kcal, Białko-100g, Tłuszcze-55g, Węglowodany-260g

01.10.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, PIECZEŃ RZYMSKA 80g, MUSZTARDA 5g, OGÓREK ZIELONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, CHLEB 50g, ZRAZ W SOSIE 100g, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 70g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA ŻYWIECKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml, SAŁATA

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

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

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 70g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

02.10.2024

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 RYŻANKA 300ml, BIGOS 300g, PIECZYWO 100g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, WĘDLINA DROBIOWA 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KASZA MANNA NA MLEKU 250ml, MIÓD 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

DRUGIE ŚNIADANIE KISIEL 200ml

OBIAD ZUPA RYŻANKA 300ml, UDKO GOTOWANE 250g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, RYŻ 100g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KASZA NA MLEKU 250ml, WĘDLINA DROBIOWA 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g, SAŁATA 10g

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

Energia-2190kcal, Białko-80g, Tłuszcze-55g, Węglowodany-270g

03.10.2024

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 50g, KOTLET MIELONY 100g, BURACZKI 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK TWARÓG 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 100g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, DŻEM 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, 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, WOŁOWINA MIELONA 150g, BURACZKI 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK TWARÓG 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 50g

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

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

04.10.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, JAJKO 100g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, PIECZYWO 100g, KOPYTKA Z SOSEM WĘGIERSKIM 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2400kcal Białko-89g, Tłuszcze 55g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2180kcal, Białko-90g, Tłuszcz-54g, Węglowodany-276g

05.10.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD ZUPA ZIEMNIACZANA 300ml, GULASZ WIEPRZOWY 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-61g, 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-75G, Tłuszcze-60g, Węglowodany-270g

06.10.2024

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, NAPOJ 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-80g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-248g