

JADŁOSPIS 14.10.2024 r. - 20.10.2024 r.

14.10.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, MORTADELA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM 100g, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE 150g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, OGÓREK ZIELONY 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, PASTA JAJECZNA 70g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE 150g

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

POSIŁEK DODATKOWY SEREK BIELUCH 150g

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

15.10.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, SALCESON 70g, MUSZTARDA 5g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM 300ml, WĄTROBA WIEPRZOWA Z CEBULKĄ 150g, SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASZTET PIECZONY 100g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2380kcal, Białko-90g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-321g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA BROPKUŁA Z RYŻEM 300ml, PULPETY Z SOSEM POMIDOROWYM 250g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2050kcal, Białko-105g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-268g

16.10.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE KISIEL 200ml

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

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

Energia-2310kcal, Białko-98g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-288g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE KISIEL 200ml

OBIAD ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, UDKO GOTOWANE 250g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 200g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

Energia-2190kcal, Białko-99g, Tłuszcze-55g, Węglowodany-270g

17.10.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, FASOLKA PO BRETOŃSKU 200g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASZTETOWA DROBIOWA 80g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, RISOTTO WOŁOWO-WARZYNNE Z SOSEM POMIDOROWYM 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-1900kcal, Białko-92g, Tłuszcze-58g, Węglowodany-280g

18.10.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PŁATKI RYŻOWE 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, SOS PIECZARKOWY 250g, KASZA GRYCZANA 100g, OGÓREK KONSERWOWY 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2400kcal, Białko-93g, 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, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, ZIEMNIAKI 300g, SAŁATA Z SOSEM WINEGRET 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 70g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2180kcal, Białko-98g, Tłuszcz-54g, Węglowodany-276g

19.10.2024

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 RYŻANKA 300ml, BIGOS 300g, ZIEMNIAKI 300g, 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- 86g,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 RYZANKA 300ml, GULASZ DROBIOWY 100g, ZIEMNIAKI 300g, POMIDORY ZE SMIATANĄ 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK PASZTET 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- 2100kcal, Białko-95g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-270g

20.10.2024

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 BARSZCZ BIAŁY 300ml, KOTLET SCHABOWY 100g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 200g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2340kcal, Białko-88g, 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, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2040kcal, Białko-90g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-248g