

JADŁOSPIS 21.10.2024 r. - 27.10.2024 r.

21.10.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM 300ml, PIECZYWO 50g, BIGOS 200g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, LENSZMIT 50g, PAPRYKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSILEK DODATKOWY SEREK BIELUCH 150g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, SER TOPIONY 50g, KIEŁBASA KRAKOWSKA 40g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM 300ml, MIĘSO GULASZOWE W WARZYSKACH 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

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

POSILEK DODATKOWY SEREK BIELUCH 150g

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

22.10.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA 300ml, CHLEB 50g, ŻEBERKO DUSZONE 150g, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASZTET PIECZONY 100g, 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 BROKUŁOWA 300ml, RISOTTO WOŁOWO-WARZYNNE Z SOSEM POMIDOROWYM 250g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

23.10.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE KISIEL 200ml

OBIAD ZUPA RYŻANKA 300ml, KOTLET MIELONY 100g, BURACZKI 300g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 250ml, 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 KAWA NA MLEKU 250ml, SZYNKA GOTOWANA 50g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

DRUGIE ŚNIADANIE KISIEL 200ml

OBIAD ZUPA RYŻANKA 300ml, WOŁOWINA MIELONA 150g, BURACZKI 300g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

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

24.10.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, PASTA Z MAKRELI WĘDZONEJ 100g, OGÓREK KONSERWOWY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA FASOLOWA 300ml, CHLEB 50g, MAKARON Z TWAROGIEM 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, KIEŁBASA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KASZA MANNA 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, GULASZ DROBIOWY 100g, POMIDORY ZE ŚMIATANĄ 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

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

25.10.2024

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, RYBA SMAŻONA 150g, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNIAKI 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 WARZYWAMI 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

26.10.2024

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 POMIDOROWA Z MAKARONEM 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 POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, 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

27.10.2024

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 MANNA NA ROSOLE 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 MANNA NA ROSOLE 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