

JADŁOSPIS 28.10.2024 r. - 03.11.2024 r.

28.10.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 300ml, SER TWARDY 70g, MASŁO 10g, POMIDOR 50g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT OWOCOWY 150g, BUŁKA 50g

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

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

KOLACJA MAKARON NA MLEKU 300ml, MIÓD 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2380kcal, Białko-100g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-321g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT 150g, BUŁKA 50g

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM 300ml, PULPETY Z SOSEM POMIDOROWYM 100g, ZIEMNIAKI 100g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA MAKARON NA MLEKU 300ml, MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2050kcal, Białko-109g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-268g

29.10.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, SZYNKA GOTOWANA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, HERBATA 250ml

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

OBIAD KRUPNIK 300ml, CHLEB 50g, FORSZMAK 200g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK POŁĘDWICA DR.50g, MASŁO(7) 10g, BUŁKA(1) 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 300ml, PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 70g, SAŁATA 100g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY SEREK NATURALNY150g

Energia -2330kcal, Białko -101g, Tłuszcze-70g, Węglowodany.-310g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

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

PODWIECZOREK POŁĘDWICA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 300ml, PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 70g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY SEREK NATURALNY 150g

Energia-2030kcal, Białko-106g, Tłuszcze-55g, Węglowodany-290g

30.10.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, OGÓREK KONSERWOWY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE KISIEL 200g

OBIAD ROŚÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK PIECZONY 200g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 100g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, DŻEM 5g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

Energia-2305kcal, Białko-105g, Tłuszcze-70g, Węglowodany-265g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 300ml, POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE KISIEL 200g

OBIAD ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK GOTOWANY 200g, SAŁATA ZE ŚMIATANĄ 100g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-1900kcal, Białko-103g, Tłuszcze-58g, Węglowodany-280g

31.10.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PLATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, POŁĘDWICA Z INDYKA 50g, MASŁO 10g, OGÓREK ZIELONY 50g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, FASOLA PO BRETOŃSKU 200g, PIECZYWO 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

Energia-2310kcal, Białko-100g, Tłuszcze-57g, Węglowodany-288g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE PLATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, POŁĘDWICA Z INDYKA 50g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

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

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

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

Energia-2190kcal, Białko-108g, Tłuszcze-59g, Węglowodany-290g

01.11.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA KRAKOWSKA 50g, OGÓREK ZIELONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 300ml, CHLEB 50g, RUMSZTYK 150g, BURACZKI300g, ZIEMNIAKI300g, HERBATA250ml ,

PODWIECZOREK

JABŁKO GOTOWANE

KOLACJA– KAWA NA MLEKU 250ml , PARÓWKA70g, MASŁO10g, CHLEB 100g, POMIDOR50gHERBATA 250ml ,

DODATKOWY POSIŁEK

JOGURT150g

Energia-2400kcal Białko-102g,Tłuszcze 70g, Węglowodany-270g

01.11.2024 DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE – KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml , KIEŁBASA KRAKOWSKA50g, SAŁATA10g, MASŁO10g , BUŁKA 100g HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

DROŻDŻÓWKA100g

OBIAD– ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM300ml, FILET Z KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM150g, BURACZKI300g, ZIEMNIAKI300g , HERBATA 250ml

PODWIECZOREK

JABŁKO GOTOWANE

KOLACJA-KAWA NA MLEKU 250ml , PARÓWKA70g, MASŁO 10g, BUŁKA100g, POMIDOR50g, HERBATA 250ml ,

DODATKOWY POSIŁEK

JOGURT150g

Energia-2180kcal, Białko-115g,Tłuszcz-60g, Węglowodany-276g

02.11.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml ,POŁĘDWICA SOPOCKA 50g , POMIDOR 50g ,
MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT OWOCOWY 150g

OBIAD ZUPA MANNA NA ROSOLE 300ml, KIEŁBASA TORUŃSKA Z CEBULKĄ 150g,
ZIEMNIAKI 300g, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150g, 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- 90g,Tłuszcze-71g, Węglowodany-288g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT OWOCOWY 150g

OBIAD ZUPA MANNA NA ROSOLE 300ml, KIEŁBASA MORTADELA Z SOSEM
POMIDOROWYM 100g, ZIEMNIAKI 300g, 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-95g, Tłuszcze-70g, Węglowodany-270g

03.11.2024

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 CZERWONY 300ml, CHLEB 50g, KOTLET SCHABOWY 100g, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNIAKI 300g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

KOLACJA RYŻ NA MLEKU 250ml, MIÓD 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2340kcal, Białko-102g, Tłuszcze-64g, Węglowodany-290g

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 CZERWONY 300ml, SCHAB W SOSIE 150g, POMIDORY ZE ŚMIETANĄ 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA RYŻ NA MLEKU 250ml, MIÓD 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2040kcal, Białko-105g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-248g