

JADŁOSPIS 11. 11. 2024 r. – 17. 11. 2024 r.

11.11.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD ZUPA RYŻANKA 300ml, ŻEBERKO DUSZONE 150g, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, MIÓD 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA RYŻANKA 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

12.11.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT 150g

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

PODWIECZOREK PARÓWKA 70g, MASŁO(7) 10g, BUŁKA(1) 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 300ml, LENSZMIT 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY SEREK NATURALNY 150g

Energia -2330kcal, Białko -90g, Tłuszcze-70g, Węglowodany.-310g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT 150g

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

PODWIECZOREK PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 300ml, LENSZMIT 50g, POMIDOR 5g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY SEREK NATURALNY 150g

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

13.11.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, CHLEB 50g, ZRAZ W SOSIE 100g, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 150g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, 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-2255kcal, Białko-95g, Tłuszcze-70g, Węglowodany-265g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 300ml, JAJKO 100g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, PULPETY Z SOSEM POMIDOROWYM 200g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, 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

14.11.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE SOK OWOCOWY 330ml

OBIAD ZUPA OGÓRKOWA 300ml, CHLEB 100g, MAKARON Z TWAROGIEM 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASZTET PIECZONY 100g, 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 RYŻOWE NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA KRAKOWSKA 50g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

DRUGIE ŚNIADANIE SOK OWOCOWY 330ml

OBIAD ZUPA MANNA NA ROSOLE 300ml, GULASZ DROBIOWY 100g, POMIDORY ZE ŚMIETANĄ 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

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

15.11.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 100g, OGÓREK ZIELONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SEREK BIELUCH 150g

OBIAD BARSZCZ CZEROWNY 300ml, CHLEB 50g, RYBA SMAŻONA 150g, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

KOLACJA PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2400kcal, Białko-112g, Tłuszcze 70g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 100g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SEREK BIELUCH 150g

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, MAKARON Z TWAROGIEM 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

KOLACJA PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

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

16.11.2024

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 ZACIERKA 300ml, FASOLKA PO BRETOŃSKU 200g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK PASZTET DROBIOWY 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g, HERBATA 250g

KOLACJA PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, SETR TOPIONY 50g, OGÓREK ŚWIEŻY 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK 150g

Energia-2300kcal, Białko- 100g,Tłuszcze-71g, Węglowodany-288g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT OWOCOWY 150g

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

PODWIECZOREK PASZTET PIECZONY 100g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g, HERBATA 250g

KOLACJA PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, SER TOPIONY 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK 150g

Energia- 2100kcal, Białko-105g, Tłuszcze-70g, Węglowodany-270g

17.11.2024

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 ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, RUMSZTYK 150g, BURACZKI 300g, ZIEMNIAKI 300g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

KOLACJA RYŻ NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA 70g, 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 TWARÓG 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g, HERBATA 250ml

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, SCHAB W SOSIE 150g, BURACZKI 300g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA RYŻ NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA 70g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

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