

JADŁOSPIS 23.12.2024 r. - 29.12.2024 r.

23.12.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 300ml, POŁĘDWICA DROBIOWA 50g, MASŁO 10g, POMIDOR 50g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM 300ml, BIGOS Z KAPUSTY KISZONEJ 300g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, CHLEB 50g, HERBATA 250ml

KOLACJA PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, SER TOPIONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, SAŁATA 10g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM 300ml, GULASZ DROBIOWY 100g, ZIEMNIAKI 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

24.12.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE –wigilia MLEKO GOTOWANE 250ml, MIÓD 100g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE TWAROŻEK 50g, BUŁKA 50g, HERBATA 250ml

OBIAD ZUPA ZACIERKA NA MARGARYNIE 300ml, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE 150g

KOLACJA BARSZCZ CZERWONY 300ml, RYBA SMAŻONA 100g, ZIEMNIAKI 100g, KAPUSTA Z PIECZARKAMI 100g, ŚLEDZIE 100g, KOMPOT Z JABŁEK 250ml

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE MLEKO GOTOWANE 250ml, MIÓD 100g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml
CUKRZYCOWA(6) MLEKO GOTOWANE 250ml, SER TWARDY 70g, CHLEB RAZOWY 150g

DRUGIE ŚNIADANIE TWAROŻEK 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE 150g

KOLACJA BARSZCZ CZERWONY 300ml, RYBA GOTOWANA W WARZYSKACH 150g, ZIEMNIAKI 200g, KOMPOT Z JABŁEK 250ml

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

25.12.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE CIASTKA 100g, SOK OWOCOWY 300ml

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 300ml, CHLEB 50g, KOTLET SCHABOWY 100g, BURACZKI 300g, ZIEMNIAKI 300g, NAPÓJ OWOCOWY 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE CIASTKA 100g, SOK OWOCOWY 300ml

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 300ml, FILET Z KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM 150g, BURACZKI 300g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

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

26.12.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE SCHAB PIECZONY 50g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SEREK BIELUCH 150g, BUŁKA 50g

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

PODWIECZOREK KIEŁBASA 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 SCHAB PIECZONY 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SEREK BIELUCH 150g

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

PODWIECZOREK KIEŁBASA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

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

27.12.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

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

PODWIECZOREK KISIEL 200g

KOLACJA PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, PARÓWKA 70g, 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 KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 100g, SAŁATA 100g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

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

PODWIECZOREK KISIEL 200g

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

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

28.12.2024

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SZYNKA GOTOWANA 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB MIESZANY 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 RYŻOWE NA MLEKU 300ml, PARÓWKA 70g, KETCHUP 10g, 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, SZYNKA GOTOWANA 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 RYŻOWE NA MLEKU 300ml, PARÓWKA 70g, KETCHUP 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

Energia- 2100kcal, Białko-95g, Tłuszcze-70g, Węglowodany-270g

29.12.2024

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

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

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

OBIAD BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM 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 KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, MIÓD 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

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