

JADŁOSPIS 13.01.2025 r. - 19.01.2025 r.

13.01.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK 50g, DŻEM 50g, MASŁO 10g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, CHLEB 50g, MORTADELA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM 100g, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE 150g

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

POSIŁEK DODATKOWY SEREK BIELUCH 150g

Energia -2330kcal, Białko -91g, Tłuszcze-66g, Węglowodany.-280g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK 50g, DŻEM 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, MIĘSO GULASZOWE W WARZYSKACH 200g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE 150g

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

POSIŁEK DODATKOWY SEREK BIELUCH 150g

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

14.01.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA SZYNKOWA 50g, MUSZTARDA 5g, MASŁO 10g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, PIECZYWO 50g, SOS NAPOLI Z MAKARONEM 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK KISIEL 200g

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

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 180g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KASZA KUKURYDZIANANA MLEKU 300ml, KIEŁBASA SZYNKOWA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml, SAŁATA 10g

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

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, RISOTTO WOŁOWE Z SOSEM POMIDOROWYM 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK KISIEL 200g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASZTETOWA DROBIOWA 80g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 180g

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

15.01.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SER TWARDY 70g, OGÓREK 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK PIECZONY 200g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, KIEŁBASA KRAKOWSKA 50g, BUŁKA 100g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

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

OBIAD ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, UDKO GOTOWANE 250g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200g

Energia-2190kcal, Białko-105g, Tłuszcze-55g, Węglowodany-270g

16.01.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, MAKRELA WĘDZONA 150g, POPYKA ŚWIEŻA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

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

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

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

POSIŁEK DODATKOWY SEREK NATURALNY 150g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

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

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK NATURALNY 150g

Energia-1900kcal, Białko-102g, Tłuszcze-58g, Węglowodany-280g

17.01.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE JAJKO 50g, MASŁO 10g, CHLEB 50g, HERBATA 250ml

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, PIECZYWO 50g, RYBA SMAŻONA 150g, SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 150g, ZIEMNAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

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

DODATKOWY POSIŁEK JABŁKO 150g

Energia-2400kcal, Białko-99g, Tłuszcze 55g, Węglowodany-270g

17.01.2025 DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE JAJKO 50g, MASŁO 10g, CHLEB 50g, HERBATA 250ml

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, RYBA PAROWANA Z WARZYSWAMI 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

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

DODATKOWY POSIŁEK JABŁKO 150g

Energia-2180kcal, Białko-108g, Tłuszcz-54g, Węglowodany-276g

18.01.2025

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 MANNA NA ROSOLE 300ml, BIGOS 300g, ZIEMNAKI 300g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 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 MANNA NA ROSOLE 300ml, MORTADELA W SOSIE 100g, ZIEMNIAKI 300g, POMIDORY ZE SMIATANĄ 150g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia- 2100kcal, Białko-95g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-270g

19.01.2025

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

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2340kcal, Białko-888g, 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 Z JAJKIEM 300ml, SCHAB W SOSIE PIETRUSZKOWYM 150g, SAŁATA Z SOSEM WINEGRET 100g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA- MAKARON NA MLEKU 250ml , DŻEM 50g, BUŁKA100g , MASŁO 10g, HERBATA 250ml,

DODATKOWY POSIŁEK

KEFIR200ml

Energia-2040kcal, Białko-94g, Tłuszcze-66g,Węglowodany-248g