

JADŁOSPIS 20.01.2025 r. 26.01.2025 r.

20.01.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 300ml, SCHAB PIECZONY 50g, MASŁO 10g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA ZIEMNIACZANA 300ml, CHLEB 50g, FASOLKA PO BRETOŃSKU 250g, PIECZYWO 100g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, SCHAB PIECZONY 50g, MASŁO 10g, SAŁATA 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

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

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

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

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2050kcal, Białko-102g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-268g

21.01.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, JAJKO 100g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, OGÓREK 50g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, CHLEB 50g, WĄTRÓBKA WIEPRZOWA Z CEBYLKĄ 150g, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK WĘDLINA 50g, MASŁO(7) 10g, BUŁKA(1) 50g

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

POSIŁEK DODATKOWY SEREK NATURALNY 150g

Energia -2330kcal, Białko -91g, Tłuszcze-70g, Węglowodany.-310g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, SAŁATA ZE ŚMIATANĄ 100g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK WĘDLINA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

POSIŁEK DODATKOWY SEREK NATURALNY 150g

Energia-2030kcal, Białko-96g, Tłuszcze-55g,Węglowodany-290g

22.01.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE KISIEL 200g

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, CHLEB 50g, OZOREK W SOSIE CHRZANOWYM 150g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

Energia-2355kcal, Białko-95g, 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 ZUPA KRUPNIK 300ml, MAKARON Z TWAROGIEM 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JAJKO 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-2100kcal, Białko-103g, Tłuszcze-58g, Węglowodany-280g

23.01.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, GOŁĄBKİ Z SOSEM POMIDOROWYM 200g, ZIEMNAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 75g, 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 KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA SZYNKOWA 50g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

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

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, FILET Z KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM 150g, POMIDORY ZE ŚMIATANĄ 150g, ZIEMNAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 75g, SAŁATA 10g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

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

24.01.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, KONSERWA RYBNA Z CEBULKĄ 80g, OGÓREK KONSERWOWY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE CIASTKA 100g

OBIAD ZUPA KAPUŚNIAK 300ml, CHLEB 50g, SOS PIECZARKOWY 150g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 70g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2400kcal, Białko-98g, Tłuszcze 70g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, POŁĘDWICA DROBIOWA 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA PEJZANKA 300ml, MIĘSO GULASZOWE W WARZYWACH 200g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEKZ KOPERKIEM 70g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2180kcal, Białko-105g, Tłuszcz-60g, Węglowodany-276g

25.01.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, PIECZEŃ RZYMSKA 60g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT OWOCOWY 150g

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA 300ml, CHLEB 50g, SOS NAPOLI Z MAKARONEM 150g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 300ml, PARÓWKA 70g, KETCHUP 20g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

Energia-2300kcal, Białko- 100g, 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 BROKUŁOWA 300ml, PULPETY Z SOSEM POMIDOROWYM 100g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 300ml, PARÓWKA 70g, KETCHUP 20g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

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

26.01.2025

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, RUMSZTYK 150g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 200g, 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, UDKO Z KURCZAKA 200g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 200g, 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