

JADŁOSPIS OD 27.01.2025 r. - 02.02.2025 r.

27.01.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 300ml, MORTADELA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM 100g, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY SEREK BIELUCH 150g

Energia -2330kcal, Białko -91g, Tłuszcze-56g, Węglowodany.-280g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY SEREK BIELUCH 150g

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

28.01.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, PIECZYWO 50g, ŻEBERKO DUSZONE 200g, SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 150g, KASZA GRYCZANA 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK SCHAB PIECZONY 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK Z KOERKIEM 70g, MASŁO 10g, PAPRYKA 50g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 180g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml, POMIDOR 50g

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

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

PODWIECZOREK SCHAB PIECZONY 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 180g

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

29.01.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, PASZTET PIECZONY 100g, OGÓREK 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM 300ml, BRYZOL DROBIOWY 150g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK KIEŁBASA KRAKOWSKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM 300ml, FILET Z KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM 150g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200g

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

30.01.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD ZUPA FLAKI 300ml, PIECZYWO 50g, MAKARON Z TWAROGIEM 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA KRAKOWSKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml, POMIDOR 50g

POSILEK 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 MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g

OBIAD ZUPA RYŻNKA 300ml, GULASZ DROBOWY 100g, SAŁATA Z OLEJEM 100g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA KRAKOWSKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml, POMIDOR 50g

DODATKOWY POSILEK SEREK NATURALNY 150g

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

31.01.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, MIÓD 50g, 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 KAPUYSTY BIAŁEJ 150g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

KOLACJA KAWA 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, RYBA PAROWANA Z WARZYSWAMI 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

KOLACJA KAWA 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

01.02.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE POŁĘDWICA DROBIOWA 50g, OGÓREK ZIELONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT OWOCOWY 150g, **CUK** JOGURT NATURALNY 180g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, FASOLKA PO BRETOŃSKU 200g, PIECZYWO 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK BUDYŃ 200g

KOLACJA PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, PASZTETOWA DROBIOWA 80g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2300kcal, Białko- 86g, Tłuszcze-61g, Węglowodany-290g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE POŁĘDWICA DROBIOWA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, POMIDOR 50g, HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT OWOCOWY 150g, **CUK** JOGURT NATURALNY 180g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, MORTADELA W SOSIE POMIDOROWYM 100g, ZIEMNIAKI 200g, SAŁATA ZE SMIATANĄ 150g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK BUDYŃ 200g

KOLACJA PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, PASZTETOWA DROBIOWA 80g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

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

02.02.2025

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 MANNA NA ROSOLE 300ml , KOTLET SCHABOWY 100g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 200g, 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-98g, 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 MANNA NA ROSOLE 300ml, SCHAB W SOSIE PIETRUSZKOWYM 150g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2040kcal, Białko-104g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-248g