

JADŁOSPIS 03.02.2025 r. - 09.02.2025 r.

03.02.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, CHLEB 50g, BIGOS 300g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK KISIEL 200g

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

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

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, PULPETY Z SOSEM POMIDOROWYM 100g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK KISIEL 200g

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

POSIŁEK DODATKOWY SEREK BIELUCH 150g

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

04.02.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, SER TWARDY 70g, MASŁO 10g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, PIECZYWO 50g, GULASZ WIEPRZOWY 100g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ 150g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK OGONÓWKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASZTET PIECZONY 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 NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA SZYNKOWA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml, SAŁATA 10g

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

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

PODWIECZOREK OGONÓWKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 180g

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

05.02.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, KIEŁBASA ŻYWIECKA 50g, OGÓREK 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA FASOLOWA 300ml, KOTLET MIELONY 100g, BURACZKI 300g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, SER TOPIONY 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 ZUPA RYŻANKA 300ml, WOŁOWINA MIELONA 150g, BURACZKI 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200g

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

06.02.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, POPYKA ŚWIEŻA 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK PIECZONY 200g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 80g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY SEREK NATURALNY 150g

Energia-2305kcal, Białko-105g, 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 50g

OBIAD ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, UDKO GOTOWANE 200g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 80g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK DŻEM 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 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-112g, Tłuszcze-58g, Węglowodany-280g

07.02.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, KONSERWA RYBNA Z CEBYLKĄ 80g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE BUDYŃ 200g

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, PIECZYWO 50g, PIEROŻKI LENIWE Z BYŁKĄ TARTĄ 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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE BUDYŃ 200g

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, RISOTTO DROBOWE Z SOSEM POMIDOROWYM 250g, 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

08.02.2025

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, KIEŁBASA TORUŃSKA Z CEBULKĄ 150g, SURÓWKA Z CZERWSONEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, MIÓD 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, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, ZIEMNIAKI 200g, POMIDORY ZE SMIATANĄ 150g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

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

09.02.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SCHAB PIECZONY 50g, SAŁATA 5g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g, HERBATA 250ml

OBIAD D.PODSTAWOWA ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, CHLEB 50g, BRYZOL DROBIOWY 150g, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150g, ZIEMNIAKI 200g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

KOLACJA RYŻ NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 75g, 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, SCHAB PIECZONY 50g, SAŁATA 5g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g, HERBATA 250ml

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, FILET Z KURCZAKA W SOSIE PIETRUSZKOWYM 150g, SAŁATA Z SOSEM WINEGRET 100g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

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