

JADŁOSPIS 10.02.2025 r. 16.02.2025 r.

10.02.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 300ml, PASZTET PIECZONY 80g, MASŁO 10g, POMIDOR 50g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

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

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

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

KOLACJA KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, LENSZMIT 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

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

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

KOLACJA KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, LENSZMIT 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml, SAŁATA 10g

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

11.02.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, SCHAB PIECZONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, OGÓREK ZIELONY 50g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, CHLEB 50g, WĄTRÓBKA WIEPRZOWA Z CEBULKĄ 150g, SAŁATKA Z OGÓRKA KISZONEGO 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 300ml, JAJKO 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, SCHAB PIECZONY 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, SAŁATA 10g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

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

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

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

POSIŁEK DODATKOWY SEREK NATURALNY 150g

Energia-2130kcal, Białko-106g, Tłuszcze-55g,Węglowodany-290g

12.02.2025

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 ZACIERKA 300ml, OZOREK W SOSIE CHRZANOWYM 150g, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150g, ZIEMNIAKI 200g, 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 ZACIERKA 300ml, RISOTTO WOŁOWE Z SOSEM 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-113g, Tłuszcze-58g, Węglowodany-280g

13.02.2025

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 BROKUŁOWA 300ml, PLACKI ZIEMNACZANE 200g, SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 150g, 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 ZUPABROKUŁOWA NA ROSOLE 300ml, MORTADELA W SOSIE POMIDOROWYM 150g, SAŁATA ZE ŚMIATANĄ 150g, ZIEMNAKI 200g, 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

14.02.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 70g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE CIASTKA 100g

OBIAD BARSZCZ CZERWONY 300ml, CHLEB 50g, RYBA SMAŻONA 150g, SURÓWKA Z KAPUSTY 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 JOGURT 150g

Energia-2400kcal, Białko-101g, Tłuszcze 70g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 70g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, RYBA GOTOWANA W WARZYSKACH 150g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

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

15.02.2025

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 ZIEMNACZANA Z GROSZKIEM 300ml, CHLEB 50g, PULPETY Z SOSEM POMIDOROWYM 100g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 300ml, SER TOPIONY 50g, OGÓREK ZIELONY 50g, 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 ZIEMNIACZANA Z GROSZKIEM 300ml, PULPETY Z SOSEM POMIDOROWYM 100g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

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

16.02.2025

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 BIAŁY Z JAJKIEM 300ml, CHLEB 50g, RUMSZTYK 150g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 200g, 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-99g, Tłuszcze-67g, 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 BIAŁY Z JAJKIEM 300ml, UDKO Z KURCZAKA 200g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 200g, 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-115g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-248g