

JADŁOSPIS 17.02.2025 r. - 23.02.2025 r.

17.02.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 300ml, SER TWARDY 70g, MASŁO 10g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, OGÓREK ZIELONY 50g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SOK OWOCOWY 330ml

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, CHLEB 50g, FORSZMAK 250g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2380kcal, Białko-100g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-321g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE SOK OWOCOWY 330ml

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, MIĘSO GULASZOWE W WARZYSWACH 200g, ZIEMNIKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2050kcal, Białko-109g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-268g

18.02.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SZYNKA GOTOWANA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 50g

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA 300ml, PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM POMIDOROWYM 100g, RYŻ 100g, SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ 150g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, DŻEM 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT NATURALNY 150g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA 300ml, SCHAB W SOSIE 150g, RYŻ 100g, POMIDORY ZE ŚMIETANĄ150g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO 150g

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

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT NATURALNY 150g

Energia-2030kcal, Białko-100g, Tłuszcze-55g,Węglowodany-290g

19.02.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, JAJKO 100g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA POMIDOROWA 300ml, CHLEB 50g, ZRAZ W SOSIE 100g, BURACZKI 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK Z KOPERPIEM 70g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, SAŁATA 10g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY SEREK 150g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

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

PODWIECZOREK MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-1900kcal, Białko-103g, Tłuszcze-58g, Węglowodany-280g

20.02.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PLATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, KONSERWA RYBNA Z CEBULKĄ 80g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

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

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, SER TOPIONY 50g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

Energia-2310kcal, Białko-90g, Tłuszcze-57g, Węglowodany-288g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE PLATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA SZYMKOWA 50g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

DRUGIE ŚNIADANIE KISIEL 200ml

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

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, SER TOPIONY 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g, JABŁKO 150g

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

Energia-2190kcal, Białko-110g, Tłuszcze-59g, Węglowodany-290g

21.02.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD ZUPA WIELOWARZYWNA 300ml, NALEŚNIKI Z SEREM 400g, 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-99g, Tłuszcze 70g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA WIELOWARZYWNA 300ml, MAKARONZ TWAROGIEM 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-106g, Tłuszcz-60g, Węglowodany-276g

22.02.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, POŁĘDWICA DROBIOWA 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA ZIEMNIACZANA 300ml, MORTADELA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM 100g, ZIEMNAKI 200g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 80g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, PASZTET PIECZONY 70g, PAPRYKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

Energia-2300kcal, Białko- 98g,Tłuszcze-71g, Węglowodany-288g

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 ZIEMNIACZANA 300ml, MORTADELA Z SOSEM POMIDOROWYM 100g, ZIEMNAKI 200g, SAŁATA ZE SMIATANĄ 100g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

Energia- 2100kcal, Białko-98g, Tłuszcze-70g, Węglowodany-270g

23.02.2025

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 CZERWONY 300ml, BRYZOL DROBIOWY 150g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 200g, ZIEMNIAKI 200g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

KOLACJA PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, MIÓD 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2340kcal, Białko-99g, 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, FILET Z KURCZAKA W SOSIE PIETRUSZKOWYM 150g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, MIÓD 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2140kcal, Białko-111g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-248g