

## **JADŁOSPIS 03.03.2025 r. - 09.03.2025 r.**

**03.03.2025**

### **DIETA PODSTAWOWA(1)**

**ŚNIADANIE** KAKAO NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA SZYMKOWA 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

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

**OBIAD** ZUPA KRUPNIK 300ml, CHLEB 50g, PULPETY W SOSIE POMIDOROWYM 100g, SURÓWKA Z KAPUSTY BIAŁEJ 150g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

**PODWIECZOREK** SCHAB PIECZONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 50g, HERBATA 250ml

**KOLACJA** PŁĄTKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, DŻEM 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

**POSIŁEK DODATKOWY** KEFIR 200g

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

### **DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)**

**ŚNIADANIE** KAKAO NA MLEKU 250ml, KIEŁBASA SZYMKOWA 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

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

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

**PODWIECZOREK** SCHAB PIECZONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

**KOLACJA** PŁĄTKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, DŻEM 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

**POSIŁEK DODATKOWY** KEFIR 200g

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

**04.03.2025**

**DIETA PODSTAWOWA(1)**

**ŚNIADANIE** –KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, PIECZEŃ RZYMSKA50g, MASŁO10g, CHLEB 100g, PAPRYKA ŚWIEŻA50g, HERBATA 250 ml

**DRUGIE ŚNIADANIE** DROŻDŻÓWKA Z SEREM 100g

**OBIAD** ZUPA ZACIERKA 300ml, MORTADELA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM 100g, ZIEMNIAKI 200g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, HERBATA 250ml

**PODWIECZOREK** BUDYŃ Z SOSKIEM 200g

**KOLACJA** KAWA NA MLEKU 300ml, PASZTET PIECZONY 100g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

**POSIŁEK DODATKOWY** JOGURT NATURALNY 150g

Energia -2330kcal, Białko-88g, Tłuszcze-70g, Węglowodany.-310g

**DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)**

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

**DRUGIE ŚNIADANIE** DROŻDŻÓWKA Z SEREM 200g

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

**PODWIECZOREK** BUDYŃ Z SOKIEM 200g

**KOLACJA** KAWA NA MLEKU 300ml, PASZTET DROBIOWY 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

**POSIŁEK DODATKOWY** JOGURT NATURALNY 150g

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

**05.03.2025**

**DIETA PODSTAWOWA(1)**

**ŚNIADANIE** PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEK 300ml, KONSERWA RYBNA Z CEBULKĄ 80g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

**OBIAD** ZUPA JARZYNOWA 300ml, CHLEB 50g, PIEROŻKI LENIWE Z BUŁKĄ TARTĄ 300g, HERBATA 250ml

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

**KOLACJA** KAWA NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA 75g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, OGÓREK ŚWIEŻY 50g, HERBATA 250ml

**POSIŁEK DODATKOWY** SEREK 150g

Energia-2305kcal, Białko-98g, Tłuszcze-75g, Węglowodany-265g

**DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)**

**ŚNIADANIE** PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 250ml, MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

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

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

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

**KOLACJA** KAWA NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA 75g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

**DODATKOWY POSIŁEK** JOGURT 150g

Energia-1900kcal, Białko-107g, Tłuszcze-58g, Węglowodany-280g

**06.03.2025**

**DIETA PODSTAWOWA(1)**

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

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

**OBIAD** ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 300ml, ŻEBERKO DUSZONE 200g, SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ 150g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

**KOLACJA** KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, SER TOPIONY 50g, DŻEM 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

**DODATKOWY POSIŁEK** SEREK WIEJSKI 120g

Energia-2310kcal, Białko-95g, Tłuszcze-57g, Węglowodany-288g

**DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)**

**ŚNIADANIE** KAWA NA MLEKU 250ml, SZYNKOWA 50g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

**DRUGIE ŚNIADANIE** KISIEL 200ml

**OBIAD** ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 300ml, MIĘSO GULASZOWE W WARZYSKACH 200g, ZIEMNIANKI 200g, HERBATA 250ml

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

**KOLACJA** KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, SER TOPIONY 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g, JABŁKO 150g

**DODATKOWY POSIŁEK** SEREK WIEJSKI 120g

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

**07.03.2025**

**DIETA PODSTAWOWA(1)**

**ŚNIADANIE** KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, JAJKO 100g, OGÓREK ZIELONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

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

**OBIAD** ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, PIECZYWO 50g, GULASZ WIEPRZOWY 100g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150g, HERBATA 250ml

**PODWIECZOREK** JABŁKO GOTOWANE

**KOLACJA** KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK 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 MANNA NA MLEKU 300ml, JAJKO 100g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

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

**OBIAD** ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, POMIDORY 150g, HERBATA 250ml

**PODWIECZOREK** JABŁKO GOTOWANE

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

**DODATKOWY POSIŁEK** JOGURT 150g

Energia-2180kcal, Białko-112g, Tłuszcz-60g, Węglowodany-276g

**08.03.2025**

**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 KALAFIOROWA 300ml, FASOLKA PO BRETOŃSKU 300g, PIECZYWO 100g, HERBATA 250ml

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

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

**DODATKOWY POSIŁEK** SEREK BIELUCH 150g

Energia-2300kcal, Białko- 90g, 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 KALAFIOROWA 300ml, MORTADELA W SOSIE POMIDOROWYM 100g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

**DODATKOWY POSIŁEK** SEREK BIELUCH 150g

Energia- 2100kcal, Białko-99g, Tłuszcze-70g, Węglowodany-270g

**09.03.2025**

**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** ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK PIECZONY 200g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 100g, ZIEMNIAKI 200g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

**KOLACJA** MAKARON NA MLEKU 250ml, MIÓD 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

**DODATKOWY POSIŁEK** KEFIR 200ml

Energia-2340kcal, Białko-98g, 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** ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK GOTOWANY 200g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 100g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

**KOLACJA** MAKARON NA MLEKU 250ml, MIÓD 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

**DODATKOWY POSIŁEK** KEFIR 200ml

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