

## **JADŁOSPIS 17.03.2025 r. - 23.03.2025 r.**

**17.03.2025**

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

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

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

**OBIAD** ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM 300ml, FASOLKA PO BRETOŃSKU 250g, PIECZYWO 100g, HERBATA 250ml

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

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

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

**OBIAD** ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM 300ml, MIĘSO GULASZOWE W WARZYSWACH 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

**POSIŁEK DODATKOWY** SEREK BIELUCH 150g

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

**18.03.2025**

**DIETA PODSTAWOWA(1)**

**ŚNIADANIE** PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, SER TWARDY 70g, MASŁO 10g, OGÓREK ŚIWEŻY 50g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

**DRUGIE ŚNIADANIE** DROŻDŻÓWKA 100g

**OBIAD** ZUPA OGÓRKOWA 300ml, MORTADELA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM 100g, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

**KOLACJA** KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK 70g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

**POSIŁEK DODATKOWY** JOGURT 180g

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)**

**ŚNIADANIE** PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

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

**OBIAD** ZUPA MANNA NA ROSOLE 300ml, MORTADELA Z SOSEM POMIDOROWYM 200g, SAŁATA Z SOSEM WINEGRET 80g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

**POSIŁEK DODATKOWY** JOGURT 180g

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

**19.03.2025**

**DIETA PODSTAWOWA(1)**

**ŚNIADANIE** PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, OGONÓWKA 50g, PAPRYKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

**DRUGIE ŚNIADANIE** JABŁKO GOTOWANE 200g

**OBIAD** ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK PIECZONY 200g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

**KOLACJA** KAWA NA MLEKU 250ml, JAJKO 50g, OGÓREK 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

**DODATKOWY POSIŁEK** KEFIR 200g

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)**

**ŚNIADANIE** PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, WĘDLINA 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, SAŁATA 10g, HERBATA 250g

**DRUGIE ŚNIADANIE** JABŁKO GOTOWANE 200g

**OBIAD** ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, UDKO GOTOWANE 250g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

**DODATKOWY POSIŁEK** KEFIR 200g

Energia-2190kcal, Białko-115g, Tłuszcze-55g, Węglowodany-270g

**20.03.2025**

**DIETA PODSTAWOWA(1)**

**ŚNIADANIE** KAWA NA MLEKU 250ml, SER TOPIONY 50g, KIEŁBASA 50g, PAPYKA ŚWIEŻA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

**DRUGIE ŚNIADANIE** KIEŁBASA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g

**OBIAD** ZUPA ZACIERKA 300ml, ZRAZ W SOSIE WŁASNYM 100g, BURACZKI 300g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

**POSIŁEK DODATKOWY** SEREK NATURALNY 150g

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)**

**ŚNIADANIE** KAWA NA MLEKU 250ml, SER TOPIONY 50g, KIEŁBASA 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

**DRUGIE ŚNIADANIE** KIEŁBASA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g

**OBIAD** ZUPA ZACIERKA 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, BURACZKI 300g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

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

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

**DODATKOWY POSIŁEK** SEREK NATURALNY 150g

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

**21.03.2025**

**DIETA PODSTAWOWA(1)**

**ŚNIADANIE** KAWA NA MLEKU 250ml, MAKRELA WĘDZONA 150g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

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

**OBIAD** ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, PIECZYWO 50g, SOS PIECZARKOWY 200g, KASZA GRYCZANA 100g, OGÓREK KONSERWOWY 100g, 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 DROBIOWA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, SAŁATA 10g, HERBATA 250ml

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

**OBIAD** ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, MAKARON Z TWAROGIEM 200g, 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

**22.03.2025**

**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 ZIEMNACZANA Z GROSZKIEM 300ml, SOS NAPOLI Z MAKARONEM 200g, HERBATA 250ml

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

**KOLACJA** PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, PASTA JAJECZNA Z NATKĄ 70g, POMIDOR 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 ZIEMNACZANA Z GROSZKIEM 300ml, GULASZ DROBIOWY 100g, POMIDORY ZE SMIATANĄ 150g, HERBATA 250ml

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

**KOLACJA** PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml , PASTA JAJECZNA Z NATKĄ 70g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g , BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

**DODATKOWY POSIŁEK** JOGURT 150g

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

**23.03.2025**

**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** JAGLANA NA ROSOLE 300ml, KOTLET SCHABOWY 100g, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150g, ZIEMNIAKI 300g, 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-888g, 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** JAGLANA NA ROSOLE 300ml, SCHAB W SOSIE PIETRUSZKOWYM 150g, POMIDORY ZE ŚMIATANĄ 150g, ZIEMNIAKI 300g, 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