

JADŁOSPIS 07.04.2025 r. - 13.04.2025 r.

07.04.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 300ml, SZYNKA GOTOWANA 50g, MASŁO 10g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, CHLEB 50g, MORTADELA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM 100g, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 70g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, SZYNKA GOTOWANA 50g, MASŁO 10g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, MORTADELA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM 100g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 100g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

08.04.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, JAJKO 100g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, OGÓREK 50g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, FASOLA PO BRETOŃSKU 300g, CHLEB 100G, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA PASZTETOWA 80g, 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, JAJKO 100g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, SAŁATA 10g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, SCHAB W SOSIE KOPERKOWYM 150g, SAŁATAKA Z POMIDORÓW 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, KIEŁBASA PASZTETOWA 80g, POMIDOR 5g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY SEREK NATURALNY 150g

Energia-2030kcal, Białko-96g, Tłuszcze-55g, Węglowodany-290g

09.04.2025

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 KRUPNIK 300ml, CHLEB 50g, KOTLET MIELONY 150g, BURACZKI 200g, 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 KRUPNIK 300ml, GULASZ DROBIOWY 100g, ZIEMNIAKI 200g, BURACZKI 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-103g, Tłuszcze-58g, Węglowodany-280g

10.04.2025

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 ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK PIECZONY 250g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNAKI 200g, 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 ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK GOTOWANY 250g, SURÓWKA Z MARCHWI 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

11.04.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, KONSERWA RYBNA Z CEBULKĄ 80g, OGÓREK KONSERWOWY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE CIASTKA 100g

OBIAD ZUPA KAPUŚNIAK 300ml, CHLEB 50g, SOS PIECZARKOWY 150g, KASZA GRYCZANA 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 70g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2400kcal Białko-98g, Tłuszcze 70g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

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

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2180kcal, Białko-105g, Tłuszcz-60g, Węglowodany-276g

12.04.2025

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 BROKUŁOWA 300ml, CHLEB 50g, SOS NAPOLI Z MAKARONEM 150g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 300ml, PARÓWKA 70g, KETCHUP 20g, 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 BROKUŁOWA 300ml, MIĘSO GULASZOWE W WARZYSWACH 200g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

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

13.04.2025

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, CHLEB 50g, BRYZOL DROBOWY 150g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 200g, 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-102g, Tłuszcze-64g, Węglowodany-290g

13.04.2025

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 RYŻ NA MLEKU 250ml, MIÓD 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2040kcal, Białko-105g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-248g