

JADŁOSPIS 21.04.2025 r. - 27.04.2025 r.

21.04.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE HERBATA Z CYTRYNA 250ml, SCHAB PIECZONY 50g, MASŁO 10g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, CHLEB 150g

DRUGIE ŚNIADANIE BANAN 200g

OBIAD ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK PIECZONY 200g, SAŁATA ZE ŚMIATANĄ 100g, ZIEMNIAKI 200g, NAPÓJ OWOCOWY 250ml

PODWIECZOREK KIELBASA ŻYWIECKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 50g, HERBATA 250ml

KOLACJA PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, PASZTET DROBIOWY 10g, OGÓREK ZIELONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2330kcal, Białko-90g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-311g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml, SCHAB PIECZONY 50g, MASŁO 10g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g

DRUGIE ŚNIADANIE BANAN 200g

OBIAD ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK GOTOWANY 200g, SAŁATA ZE ŚMIATANĄ 100g, ZIEMNIAKI 300g, NAPÓJ OWOCOWY 250ml

PODWIECZOREK KIEŁBASA ŻYWIECKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2050kcal, Białko-99g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-268g

22.04.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, MASŁO 10g, PIECZYWO MIESZANE 150g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SERDELKI 70g, MASŁO 10g, CHLEB 50g

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA 300ml, PIECZYWO 50g, MAKARON Z TWAROGIEM 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK SCHAB PIECZONY 50g, MASŁO(7) 10g, BUŁKA(1) 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 300ml, PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 70g, PAPRYKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JABŁKO 150g

Energia -2330kcal, Białko -90g, Tłuszcze-70g, Węglowodany.-310g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, MASŁO 10g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SERDELKI 70g, MASŁO 10g, CHLEB 50g

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

PODWIECZOREK SCHAB PIECZONY 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 300ml, PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 70g, MASŁO 10g, SAŁATA 10g, BUŁKA100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JABŁKO 150g

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

23.04.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

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

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

KOLACJA PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, DŻEM 5g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

Energia-2255kcal, Białko-80g, Tłuszcze-70g, Węglowodany-265g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA SZYNKOWA 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 80g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 250ml, DŻEM 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-1900kcal, Białko-83g, Tłuszcze-58g, Węglowodany-280g

24.04.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 100g, MASŁO 10g, PAPRYKA 50g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SOK OWOCOWY 330ml

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, CHLEB 100g, KOTLET MIELONY 100g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, LENSZIT 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

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

24.04.2025 DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 100g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

DRUGIE ŚNIADANIE SOK OWOCOWY 330ml

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, PULPETY W SOSIE 100g, POMIDORY ZE ŚMIETANĄ 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

Energia-2190kcal, Białko-98g, Tłuszcze-69g, Węglowodany-290g

25.04.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, MAKRELA WĘDZONA 150g, OGÓREK KONSERWOWY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SEREK BIELUCH 150g

OBIAD BARSZCZ CZEROWNY 300ml, CHLEB 50g, PYZY ZIEMNACZANE Z SOSEM WĘGIERSKIM 300g, 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-92g, Tłuszcze 70g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE SEREK BIELUCH 150g

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, MAKARON Z 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-95g, Tłuszcz-60g, Węglowodany-276g

26.04.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SZYNKA GOTOWANA 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT OWOCOWY 150g

OBIAD ZUPA RYŻANKA 300ml, FORSZMAK 250g, ZIEMNAKI 20g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, SER TOPIONY 50g, OGÓREK ŚWIEŻY 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK 150g

Energia-2300kcal, Białko- 88g,Tłuszcze-71g, Węglowodany-288g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT OWOCOWY 150g

OBIAD ZUPA RYŻANKA 300ml, MIĘSO GULASZOWE W WARZYWACH 200g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK 150g

Energia- 2100kcal, Białko-95g, Tłuszcze-70g, Węglowodany-270g

27.04.2025

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 ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, BRYZOL DROBIOWY 150g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 300g, ZIEMNIAKI 300g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

KOLACJA RYŻ NA MLEKU 250ml, JAJKO 50g, BUŁKA 100g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2340kcal, Białko-92g, Tłuszcze-64g, Węglowodany-290g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, OGONÓWKA 50g, SAŁATA 5g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE TWARÓG 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g, HERBATA 250ml

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, FILET Z KURCZAKA W SOSIE 150g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 300g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA RYŻ NA MLEKU 250ml, JAJKO 50g, POMIDOR 50g, BUŁKA100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

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