

JADŁOSPIS 31.03.2025 r. - 06.04.2025 r.

31.03.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 300ml, PASZTET PIECZONY 80g, MASŁO 10g, PAPRYKA 50g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT 150g, BUŁKA 50g

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

PODWIECZOREK PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, CHLEB 50g, HERBATA 250ml

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT 150g, BUŁKA 50g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA ZABIELANA 300ml, GULASZ DROBIOWY 100g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

01.04.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, KIELBASA KRAKOWSKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, CHLEB 50g, WĄTRÓBKA WIEPRZOWA Z CEBYLKĄ 150g, SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK OGONÓWKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

POSIŁEK DODATKOWY SEREK NATURALNY 150g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, KIEŁBASA KRAKOWSKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

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

PODWIECZOREK OGONÓWKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

POSIŁEK DODATKOWY SEREK NATURALNY 150g

Energia-2130kcal, Białko-106g, Tłuszcze-55g, Węglowodany-290g

02.04.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, POŁĘDWICA DROBOWA 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE KISIEL 200g

OBIAD ZUPA FASOLOWA 300ml, CHLEB 50g, OZOREK W SOSIE CHRZANOWYM 150g, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK PASZTET 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

Energia-2355kcal, Białko-95g, Tłuszcze-70g, Węglowodany-265g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE KISIEL 200g

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

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2100kcal, Białko-113g, Tłuszcze-58g, Węglowodany-280g

03.04.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA 300ml, ŻEBERKO DUSZONE 200g, BURACZKI 200g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, SER TOPIONY 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200g

Energia-2310kcal, Białko-100g, Tłuszcze-57g, Węglowodany-288g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, KIEŁBASA SZYNKOWA 50g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

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

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA NA ROSOLE 300ml, WOŁOWINA MIELONA 150g, BURACZKI 200g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, SER TOPIONY 50g, SAŁATA 10g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200g

Energia-2190kcal, Białko-108g, Tłuszcze-59g, Węglowodany-290g

04.04.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 70g, PAPRYKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE CIASTKA 100g

OBIAD BARSZCZ CZERWONY 300ml, CHLEB 50g, PYZY ZIEMNIACZANE Z SOSEM WĘGIERSKIM 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE 150g

KOLACJA PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2400kcal Białko-101g, Tłuszcze 70g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, RISOTTO DROBIOWE Z SOSEM POMIDOROWYM 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE 150g

KOLACJA PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-2180kcal, Białko-115g, Tłuszcz-60g, Węglowodany-276g

05.04.2025

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 ZIEMNACZANA Z GROSZKIEM 300ml, CHLEB 50g, PULPETY Z SOSEM POMIDOROWYM 100g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 80g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, PASTA JAJECZNA 70g, OGÓREK ZIELONY 50g, 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 ZIEMNIACZANA Z GROSZKIEM 300ml, PULPETY Z SOSEM POMIDOROWYM 100g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 80g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, PASTA JAJECZNA 70g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

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

06.04.2025

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 BIAŁY Z JAJKIEM 300ml, CHLEB 50g, RUMSZTYK 150g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 200g, NAPOJ OWOCOWY 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-2340kcal, Białko-99g, Tłuszcze-67g, 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 BIAŁY Z JAJKIEM 300ml, FILET Z KURCZKA W SOSIE KOPERKOWYM 150g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 200g, 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-115g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-248g