

JADŁOSPIS 09.06.2025 r. - 15.06.2025 r.

09.06.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, PASZTET PIECZONY 100g, MASŁO 10g, SAŁATA 10g, MUSZTARDA 5g, CHLEB 150g

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT OWOCOWY 150g, BUŁKA 50g

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM 300ml, MORTADELA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM 100g, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2380kcal, Białko-90g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-311g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, SCHAB PIECZONY 50g, MASŁO 10g, SAŁATA 10g, BUŁKA 100g

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT OWOCOWY 150g, BUŁKA 50g

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

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

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2150kcal, Białko-99g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-268g

10.06.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, SZYNKA GOTOWANA 50g, MASŁO 10g, PIECZYWO MIESZANE 150g, RZODKIEWKA 50g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDZÓWKA 100g

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, PIECZYWO 50g, SOS NAPOLI Z MAKARONEM 200g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDZÓWKA 100g

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 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, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

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

11.06.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE BANAN 150g

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, KOTLET MIELONY 100g, BURACZKI 200g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK DŻEM 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-105g, Tłuszcze-57g, Węglowodany-288g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE PLATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 100g, SAŁATA 10g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

DRUGIE ŚNIADANIE BANAN 150g

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, WOŁOWINA MIELONA 150g, BURACZKI 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

Energia-2190kcal, Białko-118g, Tłuszcze-69g, Węglowodany-290g

12.06.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, MASŁO 10g, POMIDOR 50g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SEREK NATURALNY 150g, BUŁKA 50g

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

PODWIECZOREK KIEŁBASA 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 KAWA NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA SZYMKOWA 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SEREK NATURALNY 150g, BUŁKA 50g

OBIAD ZUPA RYŻANKA 300ml, PULPETY Z SOSEM 120g, ZIEMNIAKI 200g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK KIEŁBASA 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

13.06.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE CIASTKA 100g

OBIAD BARSZCZ CZEROWNY 300ml, CHLEB 50g, MAKARON Z TRUSKAWKAMI 250g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JABŁKO 150g

Energia-2400kcal, Białko-92g, Tłuszcze 70g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE CIASTKA 100g

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

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JABŁKO 150g

Energia-2180kcal, Białko-95g, Tłuszcz-60g, Węglowodany-276g

14.06.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, PASZTETOWA DROBIOWA 100g, PAPRYKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SOK OWOCOWY 330ml

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, KIEŁBASA TORUŃSKA Z CEBULKĄ 150g, POMIDORY ZE ŚMIETANĄ 100g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JAJKO 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, KIEŁBASA SZYŃKOWA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SOK OWOCOWY 330ml

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, MORTADELA W SOSIE KOPERKOWYM 100g, POMIDORY ZE ŚMIETANĄ 150g, ZIEMNIANKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JAJKO 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g, HERBATA 250g

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK 150g

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

15.06.2025

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 MANNA NA ROSOLE 300ml, KOTLET SCHABOWY 100g, MARCHEWKA Z GROSZKIWM 200g, ZIEMNIAKI 200g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

KOLACJA MAKARON NA MLEKU 300ml, JAJKO 50g, BUŁKA 100g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml

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 MANNA NA ROSOLE 300ml, SCHAB W SOSIE 150g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA MAKARON NA MLEKU 300ml, JAJKO 50g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

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