

JADŁOSPIS 16.06.2025 r. - 22.06.2025 r.

16.06.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, SER TWARDY 70g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM POMIDOROWYM 100g, ZIEMNIAKI 200g, SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ 150g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK PASTA Z JAJ 70g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, POŁĘDWICA DROBIOWA 50g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGUTR NATURALNY 180g

Energia -2330kcal, Białko -101g, Tłuszcze-66g, Węglowodany.-280g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, ZIEMNIAKI 200g, SAŁATA Z SOSEM WINEGRET 80g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT NATURALNY 180g

Energia-2030kcal, Białko-105g, Tłuszcze-55g,Węglowodany-260g

17.06.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, CHLEB 50g, BIGOS Z MŁODEJ KAPUSTY 300g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 250ml, MIÓD 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

POSILEK DODATKOWY SEREK BIELUCH 150g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

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

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

KOLACJA PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

POSILEK DODATKOWY SEREK BIELUCH 150g

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

18.06.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SCHAB PIECZONY 50g, MASŁO 10g, PAPRYKA 50g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM 300ml, PIEROGI RUSKIE Z TŁUSZCZEM 300g, 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-98g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-288g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

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

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200g

Energia-2190kcal, Białko-105g, Tłuszcze-55g, Węglowodany-270g

19.06.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, KIEŁBASA ŻYWIECKA 50g, SAŁATA 5g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

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

OBIAD D. PODSTAWOWA ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK PIECZONY 200g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 100g, ZIEMNIAKI 200g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2340kcal, Białko-98g, Tłuszcze-64g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, UDKO Z KURCZKA 200g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 100g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2040kcal, Białko-104g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-248g

20.06.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, MAKRELA WĘDZONA 100g, MASŁO 10g, OGÓREK KONSERWOWY 50g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE BUDYŃ 200g

OBIAD ZUPA PEJZANKA 300ml, PIECZYWO 50g, GULASZ WIEPRZOWY 100g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 150g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK KIEŁBASA 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-99g, Tłuszcze 55g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE BUDYŃ 200g

OBIAD ZUPA PEJZANKA 300ml, RISOTTO WOŁOWO-WARZYNNE Z SOSEM KOPERKOWYM 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK KIEŁBASA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

DODATKOWY POSIŁEK JABŁKO 150g

Energia-2180kcal, Białko-108g, Tłuszcz-54g, Węglowodany-276g

21.06.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE SCHAB PIECZONY 50g, OGÓREK ZIELONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT OWOCOWY 150g, **CUK** JOGURT NATURALNY 180g

OBIAD ZUPA FASOLOWA 300ml, CHLEB 50g, MORTADELA W CIEŚCIE 100g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK 150g

Energia-2300kcal, Białko- 86g, Tłuszcze-61g, Węglowodany-290g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE JOGURT OWOCOWY 150g, **CUK** JOGURT NATURALNY 180g

OBIAD ZUPA RYŻANKA 300ml, MORTADELA W SOSIE 100g, ZIEMNIAKI 200g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK 150g

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

22.06.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, OGONÓWKA 50g, SAŁATA 5g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

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

OBIAD D. PODSTAWOWA MANNA NA ROSOLE 300ml, RUMSZTYK 150g, BURACZKI 200g, ZIEMNIAKI 200g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

KOLACJA PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 300ml, PASZTET DROBIOWY 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2340kcal, Białko-98g, Tłuszcze-64g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD MANNA NA ROSOLE 300ml, FILET Z KURCZKA W SOSIE KOPERKOWYM 150g, BURACZKI 200g, ZIEMNIAKI 200g, NAPÓJ 250ml

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

KOLACJA PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 300ml, PASZTET DROBIOWY 50g, BUŁKA 100g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2040kcal, Białko-104g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-248g