

JADŁOSPIS 14.07.2025 r. - 20.07.2025 r.

14.07.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, KIEŁBASA ŻYWIECKA 50g, POMIDOR 50g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD BARSZCZ CZERWONY 300ml, CHLEB 50g, MORTADELA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM 100g, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 50g, HERBATA 250ml

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

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

OBIAD BARSZCZ CZERWONY 300ml, RISOTTO WOŁOWO-WARZYNNE Z SOSEM POMIDOROWYM 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

15.07.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SZYNKA GOTOWANA 40g, JAJKO 50g, MASŁO 10g, PIECZYWO MIESZANE 150g, SAŁATA 10g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDZÓWKA 100g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, PIECZYWO 50g, KOTLET MIELONY 100g, POMIDORY ZE ŚMIETANĄ 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, DŻEM 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SZYNKA GOTOWANA 40g, JAJKO 50g, MASŁO 10g, SAŁATA 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDZÓWKA 100g

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, MIĘSO GULASZOWE W WARZYSKACH 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

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

16.07.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, PIECZEŃ RZYMSKA 60g, MASŁO 10g, PAPRYKA 50g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE BANAN 150g

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

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASZTET PIECZONY 80g, 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 KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, PIECZEŃ RZYMSKA 60g, SAŁATA 10g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

DRUGIE ŚNIADANIE BANAN 150g

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

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

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASZTETOWA DROBIOWA 80g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

DODATKOWY POSIŁEK SEREK WIEJSKI 120g

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

17.07.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, KONSERWA RYBNA Z CEBYLKĄ 80g, MASŁO 10g, PAPRYKA 50g, PIECZYWO MIESZANE 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SEREK NATURALNY 150g, BUŁKA 50g

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, GULASZ WIEPRZOWY 100g, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 150g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, LENSZMIT 50g, POMIDOR 50g, 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 SZYNKOWA 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SEREK NATURALNY 150g, BUŁKA 50g

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, PULPETY Z SOSEM KOPERKOWYM 100g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

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

18.07.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SER TWARDY 70g, OGÓREK ŚWIEŻY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE CIASTKA 100g

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

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

KOLACJA PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, PAPRYKA 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 BROKUŁOWA 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, POMIDORY ZE ŚMIETANĄ 150g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JABŁKO 150g

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

19.07.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, KIEŁBASA SZYNKOWA 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SOK OWOCOWY 330ml

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 300ml, KIEŁBASA TORUŃSKA Z CEBULKĄ 150g, OGÓREK MAŁOSOLNY 150g, 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 SZYNKOWA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, POMIDOR 50g, HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE SOK OWOCOWY 330ml

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 300ml, MORTADELA W SOSIE KOPERKOWYM 100g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 150g, ZIEMNIAKI 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

20.07.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SCHSAB PIECZONY 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, BRYZOL DROBIOWY 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 300ml, PASTA JAJECZNA 70g, 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, SCHAB PIECZONY 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, FILET Z KURCZAKA W SOSIE 150g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA MAKARON NA MLEKU 300ml, PASTA JAJECZNA 70g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

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