

JADŁOSPIS 21.07.2025 r. - 27.07.2025 r.

21.07.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, SALCESON JASNY 70g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA JARZYNOWA 300ml, CHLEB 50g, RISOTTO WOŁOWO-WARZYNNE Z SOSEM POMIDOROWYM 200g, SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ 150g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA MANNA NA MLEKU 300ml, JAJKO 50g, PAPRYKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

Energia -2330kcal, Białko -91g, Tłuszcze-66g, Węglowodany.-280g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA JARZYNOWA 300ml, RISOTTO WOŁOWO-WARZYNNE Z SOSEM POMIDOROWYM 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA MANNA NA MLEKU 300ml, JAJKO 50g, MASŁO 10g, SAŁATA 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

Energia-2030kcal, Białko-100g, Tłuszcze-55g,Węglowodany-260g

22.07.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, SZYNKA GOTOWANA 50g, MASŁO 10g, OGÓREK ŚWIEŻY 50g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

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

PODWIECZOREK MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

POSIŁEK DODATKOWY SEREK BIELUCH 150g,

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA RYŻANKA 300ml, GULASZ DROBIOWY 100g, ZIEMNAKI 200g, POMIDORY 150g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

POSIŁEK DODATKOWY SEREK BIELUCH 150g

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

23.07.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, KIEŁBASA KRAKOWSKA 50g, PAPRYKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, CHLEB 50g, ZRAZ W SOSIE WŁASNYM 100g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

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

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

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200g

Energia-2190kcal, Białko-115g, Tłuszcze-55g, Węglowodany-270g

24.07.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SER TWARDY 50g, KIEŁBASA SZYMKOWA 50g, PARYKA ŚWIEŻA 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 100g, HERBATA 250ml

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

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

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

KOLACJA KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, PASZTET PIECZONY 80g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml, POMIDOR 50g

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

Energia-2305kcal, Białko-105g, Tłuszcze-75g, Węglowodany-265g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, MAKARON Z SEREM 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-1900kcal, Białko-112g, Tłuszcze-58g, Węglowodany-280g

25.07.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

DRUGIE ŚNIADANIE BUDYŃ 200g

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, PIECZYWO 50g, RYBA SMAŻONA 150g, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

KOLACJA PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 250ml, PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, KETCHUP 5g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK 150g

Energia-2400kcal, Białko-109g, Tłuszcze 55g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE BUDYŃ 200g

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, RYBA PAROWANA Z WARZEWAMI 200g, ZIEMNIKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK 150g

Energia-2180kcal, Białko-118g, Tłuszcz-54g, Węglowodany-276g

26.07.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, KIEŁBASA KRAKOWSKA 50g, OGÓREK ZIELONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, PUPLETY WIEPRZOWE Z SOSEM POMIDOROWYM 100g, MIZERIA 150g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200g

Energia-2300kcal, Białko-96g, Tłuszcze-61g, Węglowodany-290g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, GULASZ DROBIOWY 100g, ZIEMNAKI 200g, SAŁATA Z OLEJEM 80g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200g

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

27.07.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD D. PODSTAWOWA ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM 300ml, CHLEB 50g, RUMSZTYK 150g, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150g, ZIEMNIAKI 200g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JABŁKO 150ml

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM 300ml, SCHAB W SOSIE PIETRUSZKOWYM 150g, SAŁATA Z SOSEM WINEGRET 100g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JABŁKO 150ml

Energia-2040kcal, Białko-114g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-248g