

JADŁOSPIS 04.08.2025 r. - 10.08.2025 r.

04.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, DŻEM 50g, MASŁO 10g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 300ml, FASOLKA PO BRETOŃSKU 250g, PIECZYWO 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK SEREK BIELUCH 150g, BUŁKA 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, LENSZMIT 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

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

PODWIECZOREK SEREK BIELUCH 150g, BUŁKA 50g

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

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

05.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, SZYNKA GOTOWANA 50g, MASŁO 10g, OGÓREK ŚWEŻY 50g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA OGÓRKOWA 300ml, PIECZYWO 50g, MORTADELA W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM 100g, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 180g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g, **CUK** KRAKERSY 80g

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

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

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

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 180g

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

06.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SER TWARDY 70g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JABŁKO GOTOWANE 200g

OBIAD ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, ZRAZ W SOSIE 100g, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

Energia-2310kcal, Białko-98g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-288g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE JABŁKO GOTOWANE 200g

OBIAD POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, POTRAWKA Z KURCZKA 120g, ZIEMNIAKI 200g, SAŁATA Z SOSEM WINEGRET 100g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

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

07.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA KRAKOWSKA 50g, PAPYKA ŚWIEŻA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE KIEŁBASA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA 300ml, GULASZ WIEPRZOWY 100g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, OGÓREK MAŁOSOLNY 150g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK TWARÓG 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 100g

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2305kcal, Białko-90g, Tłuszcze-75g, Węglowodany-265g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA KRAKOWSKA 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE KIEŁBASA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA 300ml, PULPETY Z SOSEM KOPERKOWYM 100g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200g

Energia-1900kcal, Białko-102g, Tłuszcze-58g, Węglowodany-280g

08.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, KONSERWA RYBNA Z CEBULKĄ 75g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JAJKO 50g, MASŁO 10g, CHLEB 50g, HERBATA 250ml

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, PIECZYWO 50g, PIEROŻKI LENIWE Z BUŁKĄ TARTĄ 300g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

KOLACJA PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 250ml, 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, KIEŁBASA SZYMKOWA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, SAŁATA 10g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE JAJKO 50g, MASŁO 10g, CHLEB 50g, HERBATA 250ml

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

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

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

DODATKOWY POSIŁEK JABŁKO 150g

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

09.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD ZUPA ZIEMNACZANA Z GROSZKIEM 300ml, BIGOS 300g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 75g, PAPRYKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA ZIEMNACZANA Z GROSZKIEM 300ml, MORTADELA W SOSIE KOPERKOWYM 100g, POMIDORY ZE SMIATANĄ150g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, PASTA JAJECZNA Z NATKĄ PIETRUSZKI 75g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

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

10.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD D. PODSTAWOWA JAGLANA NA ROSOLE 300ml, BRYZOL DROBIOWY 150g, MIZERIA 150g, ZIEMNIAKI 300g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

KOLACJA MAKARON NA MLEKU 250ml, MIÓD 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2340kcal, Białko-88g, Tłuszcze-64g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD JAGLANA NA ROSOLE 300ml, FILET Z KURCZAKA W SOSIE PIETRUSZKOWYM 150g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 100g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA MAKARON NA MLEKU 250ml, MIÓD 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

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