

JADŁOSPIS 11.08.2025 r. - 17.08.2025 r.

11.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, SALCESON JASNY 70g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA GRAHAMKA100g, HERBATA 250 ml

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

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, BIGOS 300g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE 200g

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia -2330kcal, Białko -87g, Tłuszcze-66g, Węglowodany.-294g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, GULASZ DROBIOWY 100g, BROKUŁ GOTOWANY 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK SER TOPIONY 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2150kcal, Białko-99g, Tłuszcze-55g,Węglowodany-280g

12.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, BALERON GOTOWANY 50g, MASŁO 10g, PAPRYKA ŚIWEŻA 50g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA RYŻANKA 300ml, ŻEBERKO DUSZONE 150g, FASOLKA SZPARAGOWA 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK BUDYŃ 200g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASZTETOWA DROBIOWA 80g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 180g

Energia-2380kcal, Białko-80g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-321g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, BALERON GOTOWANY 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA RYŻANKA 300ml, SCHAB W SOSIE KOPERKOWYM 150g, FASOLKA SZPARAGOWA 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK BUDYŃ 200g

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

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 180g

Energia-2150kcal, Białko-105g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-268g

13.08.2025

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 ZACIERKA 300ml, KOTLET MIELONY 100g, BURACZKI 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, DŻEM 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

Energia-2310kcal, Białko-88g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-298g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE JABŁKO GOTOWANE 200g

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, WOŁOWINA MIELONA 150g, BURACZKI 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

Energia-2190kcal, Białko-105g, Tłuszcze-55g, Węglowodany-290g

14.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, JAJKO 100g, OGÓREK ZIELONY 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

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

PODWIECZOREK WĘDLINA DROBIOWA 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 100g

KOLACJA KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, WĘDLINA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml, POMIDOR 50g

POSILEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2305kcal, Białko-85g, Tłuszcze-75g, Węglowodany-265g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, JAJKO 100g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ZUPA JARZYNOWA 300ml, RISOTTO WOŁOWE Z SOSEM POMIDOROWYM 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK WĘDLINA DROBIOWA 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 50g

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

DODATKOWY POSILEK KEFIR 200g

Energia-2130kcal, Białko-102g, Tłuszcze-58g, Węglowodany-280g

15.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK PIECZONY 200g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK SEREK NATURALNY 150g

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

DODATKOWY POSIŁEK JABŁKO 150g

Energia-2380kcal 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 ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK GOTOWANY 200g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK SEREK NATURALNY 150g

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

DODATKOWY POSIŁEK JABŁKO 150g

Energia-2180kcal, Białko-102g, Tłuszcz-54g, Węglowodany-276g

16.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

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

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

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

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

OBIAD ZUPA ZIEMNACZANA Z GROSZKIEM 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, SAŁATA Z SOSEM WINEGRET 80g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

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

17.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, OGONÓWKA 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, KOTLET SCHABOWY 100g, POMIDORY ZE ŚMIETANĄ 150g, ZIEMNIAKI 200g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2340kcal, Białko-78g, Tłuszcze-64g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, OGONÓWKA 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, POMIDORY ZE ŚMIETANĄ 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA RYŻ NA MLEKU 300ml, SER TOPIONY 50g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml, JABŁKO 150g

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200ml

Energia-2140kcal, Białko-99g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-248g