

## **JADŁOSPIS 18.08.2025 r. - 24.08.2025 r.**

**18.08.2025**

### **DIETA PODSTAWOWA(1)**

**ŚNIADANIE** KAKAO NA MLEKU 250ml, PASZTET PIECZONY 80g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g,, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

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

**OBIAD** ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM 300ml, KIEŁBASA TORUŃSKA Z CEBULKĄ 150g, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

**PODWIECZOREK** KISIEL 200g

**KOLACJA** KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, MIÓD 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

**POSIŁEK DODATKOWY** BIELUCH NATURALNY 150g

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

### **DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)**

**ŚNIADANIE** KAKAO NA MLEKU 250ml, BALERON DROBIOWY 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

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

**OBIAD** ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM 300ml, MAKARON Z TWAROGIEM 200g, HERBATA 250ml

**PODWIECZOREK** KISIEL 200g

**KOLACJA** KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, MIÓD 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

**POSIŁEK DODATKOWY** SEREK BIELUCH 150g

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

**19.08.2025**

**DIETA PODSTAWOWA(1)**

**ŚNIADANIE** PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA SZYNKOWA 50g, MASŁO 10g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

**DRUGIE ŚNIADANIE** DROŻDŻÓWKA 100g

**OBIAD** ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, WĄTROBA WIEPRZOWA Z CEBULKĄ 150g, OGÓREK KISZONY 100g, ZIEMANKI 200g, HERBATA 250ml

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

**KOLACJA** KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 70g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

**POSIŁEK DODATKOWY** JOGURT 180g

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

**DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)**

**ŚNIADANIE** PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, KIEŁBASA SZYNKOWA 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

**DRUGIE ŚNIADANIE** DROŻDŻÓWKA 100g

**OBIAD** ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 300ml, MORTADELA W SOSIE KOPERKOWYM 100g, SAŁATA Z SOSEM WINEGRET 100g, ZIEMNANKI 200g, HERBATA 250ml

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

**KOLACJA** KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM 70g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

**POSIŁEK DODATKOWY** JOGURT 180g

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

**20.08.2025**

**DIETA PODSTAWOWA(1)**

**ŚNIADANIE** KAWA NA MLEKU 250ml, KONSERWA RYBNA Z CEBULKĄ 80g, PAPYKA ŚWIEŻA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

**OBIAD** ZUPA KALAFIOROWA 300ml, CHLEB 50g, GULASZ WIEPRZOWY 100g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 100g, HERBATA 250ml

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

**KOLACJA** KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, PIECZEŃ RZYMSKA 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** KAWA NA MLEKU 250ml, POLEWDICA SOPOCKA 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

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

**OBIAD** ZUPA KALAFIOROWA 300ml, MIĘSO GULASZOWE W WARZYSKACH 200g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

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

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

**DODATKOWY POSIŁEK** KEFIR 200g

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

**21.08.2025**

**DIETA PODSTAWOWA(1)**

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

**DRUGIE ŚNIADANIE** JABŁKO GOTOWANE 200g

**OBIAD** ZUPA KRUPNIK 300ml, CHLEB 50g, KOTLET MIELONY 100g, BURACZKI 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

**KOLACJA** PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, JAJKO 50g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, 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** ZUPA KRUPNIK 300ml, SCHAB W SOSIE PIETRUSZKOWYM 150g, BURACZKI 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

**DODATKOWY POSIŁEK** SEREK BIELUCH 150g

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

**22.08.2025**

**DIETA PODSTAWOWA(1)**

**ŚNIADANIE** KASZA MANNA NA MLEKU 300ml, DŻEM 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

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

**OBIAD** ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, PIECZYWO 50g, RYBA SMAŻONA 150g, SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

**PODWIECZOREK** JABŁKO GOTOWANE

**KOLACJA** KAWA 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 MANNA NA MLEKU 300ml, DŻEM 50g, MASŁO 10g, OBUŁKA 100g, HERBATA 250ml

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

**OBIAD** ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, RYBA PAROWANA Z WARZYSWAMI 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

**PODWIECZOREK** JABŁKO GOTOWANE

**KOLACJA** KAWA 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

**23.08.2025**

**DIETA PODSTAWOWA(1)**

**ŚNIADANIE** KAWA NA MLEKU 250ml, POŁĘDWICA DROBIOWA 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, BIGOS 300g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

**KOLACJA** PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml, PASZTET 50g, POMIDOR 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, POMIDOR 50g, HERBATA 250ml

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

**OBIAD** ZUPA ZIEMNACZANA Z GROSZKIEM 300ml, RISOTTO WOŁOWE Z SOSEM POMIDOROWYM 200g, HERBATA 250ml

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

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

**DODATKOWY POSIŁEK** JOGURT 150g

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

**24.08.2025**

**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, POMIDORY ZE ŚMIETANĄ 150g, ZIEMNIAKI 300g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

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

**DODATKOWY POSIŁEK** KEFIR 200ml

Energia-2340kcal, Białko-888g, 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, POMIDORY ZE ŚMIETANĄ 150g, ZIEMNIAKI 300g, HERBATA 250ml

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

**KOLACJA** MAKARON NA MLEKU 250ml, SER TOPIONY 50g, SAŁATA 10g, BUŁKA 100g, MASŁO 10g, HERBATA 250ml

**DODATKOWY POSIŁEK** KEFIR 200ml

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