

JADŁOSPIS OD 25.08.2025r do 31.08.2025r

25.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE –KAKAO NA MLEKU 250ml , TWAROŻEK Z KOPERKIEM100g, POMIDOR50g, MASŁO10g, BUŁKA GRAHAMKA100g, HERBATA 250 ml

DRUGIE ŚNIADANIE

SCHAB PIECZONY50g, MASŁO10g, BUŁKA50g,

OBIAD- ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM300ml, PULPETY WIEPRZOWE Z SOSEM POMIDOROWYM100g, ZIEMNIAKI200g,SURÓWKA Z KAPUSTY CZERWONEJ150g, HERBATA250ml

PODWIECZOREK

MIÓD50g, MASŁO10g, BUŁKA50g

KOLACJA-KAWA NA MLEKU 250 ml, KIEŁBASA KRAKOWSKA 50g, PAPRYKA 50g, MASŁO10g, CHLEB100g, HERBATA 250ml ,

POSIŁEK DODATKOWY

SEREK NATURALNY150g

Energia -2330kcal, Białko -86g, Tłuszcze-66g, Węglowodany.-280g

25.08.2025

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE –KAKAO NA MLEKU 250 ml, TWAROŻEK Z KOPERKIEM100g, POMIDOR50g, MASŁO10g, BUŁKA100g, HERBATA250 ml ,

DRUGIE ŚNIADANIE

SCHAB PIECZONY50g, MASŁO10g, BUŁKA50g

OBIAD –ZUPA BROKUŁOWA Z RYŻEM300ml, PULPETY Z SOSEM POMIDOROWYM100g, ZIEMNIAKI200g, HERBATA250ml

PODWIECZOREK

MIÓD50g, MASŁO10g, BUŁKA50g

KOLACJA– KAWA NA MLEKU 250 ml, KIEŁBASA KRAKOWSKA50g , MASŁO10g , BUŁKA100g , SAŁATA10g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY

SEREK NATURALNY150g

Energia-2030kcal, Białko-93g, Tłuszcze-55g,Węglowodany-260g

26.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE – PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 300ml, SALCESON JASNY 70g, MASŁO 10g, MUSZTARDA 2g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

DROŻDŻÓWKA 100g ,

OBIAD – ZUPA ZIEMNIACZANA 300ml, FASOLKA PO BRETOŃSKA 250g, PIECZYWO 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK

KIEŁBASA KRAKOWSKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

POSIŁEK DODATKOWY

JOGURT 180g,

Energia-2380kcal, Białko-87g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-321g

26.08.2025

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE

DROŻDŻÓWKA 100g ,

OBIAD – ZUPA ZIEMNIACZANA 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, POMIDORY 150g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK

KIEŁBASA KRAKOWSKA 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

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

POSIŁEK DODATKOWY

JOGURT 180g

Energia-2050kcal, Białko-94g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-268g

27.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE- KAWA NA MLEKU 250ml , PIECZEŃ WIEDEŃSKA50g, MASŁO10g , PAPRYKA50g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml ,

DRUGIE ŚNIADANIE

JAJKO50g, BUŁKA50g, MASŁO10g,

OBIAD _ ZUPA KRUPNIK300ml, OZOREK W SOSIE CHERZANOWYM150g, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY150g, ZIEMANKI200g, HERBATA250ml,

PODWIECZOREK

TWAROŻEK50g, MASŁO10g, BUŁKA100g

KOLACJA -PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300 ml, DŻEM50g , MASŁO10g, CHLEB 150g, HERBATA250ml,

DODATKOWY POSIŁEK

KEFIR200g

Energia-2310kcal, Białko-88g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-288g

27.08.2025

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE - KAWA NA MLEKU 250ml, PIECZEŃ WIEDEŃSKA50g, BUŁKA100g, POMIDOR50g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

DRUGIE ŚNIADANIE

JAJKO50g, MASŁO10g, BUŁKA50g

OBIAD- ZUPA KRUPNIK300ml, MIĘSO GULASZOWE W WARZYWACH200g, ZIEMNIAKI200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK

TWAROŻEK50g, MASŁO10g, BUŁKA50g

KOLACJA –PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, DŻEM50g, BUŁKA 100g, MASŁO10g, HERBATA 250g,

DODATKOWY POSIŁEK

KEFIR200g

Energia-2190kcal, Białko-95g, Tłuszcze-55g, Węglowodany-270g

28.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE- KAWA NA MLEKU 250ml, SER TWARDY 70g , POMIDOR50g MASŁO10g CHLEB 150g , HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

MIÓD50g , MASŁO 10g, BUŁKA 50g, HERBATA 250ml

OBIAD

D.PODSTAWOWA - ROSÓŁ Z MAKARONEM300ml, KURCZAK PIEC ZONY200g, SURÓWKA Z MARCHWI150g, ZIEMNIAKI200g, NAPOJ OWOCOWY250m

PODWIECZOREK

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

KOLACJA- KASZA MANNA NA MLEKU 300ml , JAJKO50g, BUŁKA 100g MASŁO 10g, HERBATA250ml,

DODATKOWY POSIŁEK

BIELUCH NATURALNY150ml

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

28.08.2025

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE- KAWA NA MLEKU 250 ml , POŁĘDWICA DROBIOWA50g , SAŁATA 5g MASŁO10g, BUŁKA 100g , HERBATA 250ml,

DRUGIE ŚNIADANIE

MIÓD50g , MASŁO 10g, BUŁKA 50g, HERBATA 250ml

OBIAD – ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, UDKO Z KURCZKA200g, SURÓWKA Z MARCHWI150g, ZIEMNIAKI200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK

KIEŁBASA ŻYWIECKA50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 50g, HERBATA 250ml

KOLACJA- KASZA MANNA NA MLEKU 300ml , JAJKO50g, BUŁKA100g , MASŁO10g, HERBATA 250ml,

DODATKOWY POSIŁEK

BIELUCH NATURALNY150ml

Energia-2040kcal, Białko-101g, Tłuszcze-66g,Węglowodany-248g

29.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE –KAWA NA MLEKU 250ml, MAKRELA WĘDZONA100g, MASŁO10g, OGÓREK KONSERWOWY50g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

BUDYŃ200g

OBIAD- ZUPA PEJZANKA300ml, PIECZYWO 50g, SOS PIECZARKOWY100g, KASZA GRYCZANA100g, HERBATA250ml ,

PODWIECZOREK

KIEŁBASA50g, MASŁO10g, BUŁKA50g

KOLACJA– PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml , PARÓWKA70g, MASŁO10g, CHLEB100g, POMIDOR50g, HERBATA 250ml ,

DODATKOWY POSIŁEK

JABŁKO150g

Energia-2400kcal Białko-89g,Tłuszcze 55g, Węglowodany-270g

29.08.2025

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE – KAWA NA MLEKU 250ml , POŁĘDWICA SOPOCKA50g,MASŁO10g , BUŁKA100g, SAŁATA10g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

BUDYŃ200g

OBIAD– ZUPA PEJZANKA 300ml, RISOTTO WOŁOWO WARZYNNE Z SOSEM KOPERKOWYM200g , HERBATA 250ml

PODWIECZOREK

KIEŁBASA50g, MASŁO10g, BUŁKA50g

KOLACJA-PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml , PARÓWKA70g, MASŁO 10g, BUŁKA100g, HERBATA 250ml , POMIDOR50g

DODATKOWY POSIŁEK

JABŁKO150g

Energia-2180kcal, Białko-98g,Tłuszcz-54g, Węglowodany-276g

30.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE– SCHAB PIECZONY 50g , OGÓREK ZIELONY 50g MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

JOGURT OWOCOWY 150g, CUK- JOGURT NATURALNY 180g

OBIAD –ZUPA FASOŁOWA 300ml, CHLEB 50g, MORTADELA W CIEŚCIE 100g, SURÓWKA Z MARCHWI 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK

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

KOLACJA- KAWA NA MLEKU 250ml , PASTA JAJECZNA 70g , SAŁATA 10g, MASŁO 10g , BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK

SEREK 150g

Energia-2300kcal, Białko- 81g, Tłuszcze-61g, Węglowodany-290g

30.08.2025

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE– SCHAB PIECZONY 50g , MASŁO 10g, BUŁKA 100g , POMIDOR 50g, HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

JOGURT OWOCOWY 150g, CUK- JOGURT NATURALNY 180g

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

PODWIECZOREK

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

KOLACJA- KAWA NA MLEKU 250ml , PASTA JAJECZNA 70g , SAŁATA 10g, MASŁO 10g , BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK

SEREK 150g

Energia- 2100kcal, Białko-85g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-270g

31.08.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE- KAWA NA MLEKU 250ml, OGONÓWKA50g , SAŁATA 5g MASŁO 10g CHLEB 150g ,
HERBATA Z CYTRYNĄ 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE

DŻEM50g , MASŁO 10g, BUŁKA 50g, HERBATA 250ml

OBIAD

D.PODSTAWOWA - BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM300ml, PIECZYWO50g, RUMSZTYK150g,
BURACZKI200g, ZIEMNIAKI200g, NAPOJ OWOCOWY250ml

PODWIECZOREK

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

KOLACJA

PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 300ml , MIÓD50g, BUŁKA 100g MASŁO 10g, HERBATA250ml,

DODATKOWY POSIŁEK

KEFIR200ml

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

31.08.2025

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE- KAWA NA MLEKU 250 ml , OGONÓWKA50g , SAŁATA 5g MASŁO10g, BUŁKA 100g ,
HERBATA 250ml,

DRUGIE ŚNIADANIE

DŻEM50g , MASŁO 10g, BUŁKA 50g, HERBATA 250ml

OBIAD – BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM300ml, SCHAB W SOSIE KOPERKOWYM150g,
BURACZKI200g, ZIEMNIAKI200g, NAPÓJ 250ml

PODWIECZOREK

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

KOLACJA-

PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 300ml , MIÓD50g, BUŁKA100g , MASŁO10g, HERBATA250ml,

DODATKOWY POSIŁEK

KEFIR200ml

Energia-2040kcal, Białko-100g, Tłuszcze-66g, Węglowodany-248g