

JADŁOSPIS 15.09.2025 r. - 21.09.2025 r.

15.09.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAKAO NA MLEKU 250ml, SER TWARDY 50g, BALERON WIEPRZOWY 40g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA GRAHAMKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE BUDYŃ 200g

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA 300ml, CHLEB 50g, WĄTROBA WIEPRZOWA Z CEBUL;KIA 150g, SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI OWSIANENA MLEKU 300ml, MIÓD 50g, 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, SCHAB PIECZONY 50g, POMIDOR 50g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE BUDYŃ 200g

OBIAD ZUPA BROKUŁOWA 300ml, POTRAWKA Z KURCZAKA 120g, MAKARON Z TWAROGIRM 200g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY KEFIR 200g

Energia-2030kcal, Białko-99g, Tłuszcze-55g,Węglowodany-260g

16.09.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 300ml, POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, PAPRYKA 50g, MASŁO 10g, CHLEB 150g, HERBATA 250ml

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

OBIAD ZUPA KRUPNIK 300ml, PIECZYWO 50g, BIGOS 300g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK SER TWARDY 60g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA Z NATKA PIETRUSZKI 75g, OGÓREK ŚWIEŻY 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, POŁĘDWICA SOPOCKA 50g, MASŁO 10g, POMIDOR 50g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml, SAŁATA 10g

DRUGIE ŚNIADANIE DROŻDŻÓWKA 100g

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

PODWIECZOREK SER TWARDY 60g, MASŁO 10g, BUŁKA 50g

KOLACJA KAWA NA MLEKU 250ml, PASTA JAJECZNA Z NATKA PIETRUSZKI 75g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 180g

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

17.09.2025

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 KALAFIOROWA 300ml, GULASZ WIEPRZOWY 100g, SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 150g, KASZA JĘCZMIENNA 100g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA KASZA JAGLANA NA MLEKU 300ml, DŻEM 50g, 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, KIEŁBASA KRAKOWSKA 50g, BUŁKA 100g, SAŁATA 10g, MASŁO 10g, HERBATA 250g

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

OBIAD ZUPA KALAFIOROWA 200g, RISOTTO WOŁOWO-WARZYWNE Z SOSEM POMIDOROWYM 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK BIELUCH 150g

Energia-2190kcal, Białko-108g, Tłuszcze-55g, Węglowodany-270g

18.09.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, SZYNKA GOTOWANA 50g, PAPYKA ŚWIEŻA 50g, MASŁO 10g, CHLEB RAZOWY 100g, HERBATA 250ml

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

OBIAD ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK PIECZONY 200g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 200g, ZIEMANKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

POSIŁEK DODATKOWY JOGURT 150g

Energia-2305kcal, Białko-102g, Tłuszcze-75g, Węglowodany-265g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

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

OBIAD ROSÓŁ Z MAKARONEM 300ml, KURCZAK GOTOWANY 200g, MARCHEWKA Z GROSZKIEM 200g, ZIEMNAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JOGURT 150g

Energia-1900kcal, Białko-105g, Tłuszcze-58g, Węglowodany-280g

19.09.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, TWAROŻEK 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 KUKURYDZIANE NA MLEKU 300ml , JAJKO 50g, MASŁO 10g, CHLEB 100g, KETCHUP 5g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK SEREK 150g

Energia-2400kcal, Białko-103g, Tłuszcze 55g, Węglowodany-270g

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

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

DRUGIE ŚNIADANIE BUDYŃ 200g

OBIAD ZUPA BARSZCZ CZERWONY 300ml, RYBA PAROWANA Z WARZYSKAMI 200g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

PODWIECZOREK JABŁKO GOTOWANE

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

DODATKOWY POSIŁEK SEREK 150g

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

20.09.2025

DIETA PODSTAWOWA(1)

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

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

OBIAD ZUPA ZACIERKA 300ml, FASOLKA PO BRETOŃSKU 250g, CHLEB 100g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, PAPRYKA ŚWIEŻA 50g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200g

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

DIETA ŁATWOSTRAWNA(2)

ŚNIADANIE KAWA NA MLEKU 250ml, ŁOPATKA PIECZONA 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, KASZA JĘCZMIENNA 100g, SAŁATA ZE ŚMIETANĄ 80g, HERBATA 250ml

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

KOLACJA PŁATKI RYŻOWE NA MLEKU 300ml, PARÓWKA 70g, MASŁO 10g, BUŁKA 100g, HERBATA 250ml

DODATKOWY POSIŁEK KEFIR 200g

Energia- 2100kcal, Białko-97g, Tłuszcze-60g, Węglowodany-270g

21.09.2025

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 BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM 300ml, BRYZOL DROBIOWY 150g, SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 150g, ZIEMNIAKI 200g, NAPOJ OWOCOWY 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JABŁKO 150ml

Energia-2340kcal, Białko-88g, 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 BARSZCZ BIAŁY Z JAJKIEM 300ml, FILET Z KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM 150g, POMIDORY ZE ŚMIETANĄ 150g, ZIEMNIAKI 200g, HERBATA 250ml

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

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

DODATKOWY POSIŁEK JABŁKO 150ml

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