

JADŁOSPISY

DIETA BEZMLECZNA jadłospis I tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Lane ciasto na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 filet zapiekany drobiowy 60 g Ogórek zielony 50 g Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml, Ryba parowa w jarzynach 100/200 ziemniaki 200 g, Jabłko deserowe 150 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasta z jaj ze szczypiorkiem 60 g, Sałata zielona 30 g, pomidor 50g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2018,27 100,00%

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na rosole 350 ml Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Marmolada wieloowocowa 50 g, Polędwica miodowa 20 g, pomidor 50g, Kakao na wodzie z cukrem 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Bitka z szynki wp. 70 g w sosie wł. 80 g Ziemniaki 200 g, Surówka z marchewki z chrzanem i olejem 125 g, Kompot Owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Blok drobiowy 40 g, Mandarynka 60 g, ogórek 50g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2035,59 100,00%

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasztet drobiowy 60 g Pomidor 50 g, Herbata z cukrem 250 ml.	Zupa barszcz ukraiński 350 ml, Gulasz wieprzowy 70/80 g, Kasza gryczana 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego 125 g Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Hache rybne z dorsza na ciepło 100 g, Sałata zielona 30 g, ogórek 50g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2084,68 100,00%

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Zacierka na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Polędwica drobiowa 40 g Papryka świeża 50 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml Bigos z kapusty kiszzonej 300 g, Ziemniaki 200 g, Jabłko deserowe 150 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Pasta wołowo-jarzynowa 60 g, Cykoria 30 g, pomidor 50g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2004,44 100,00%

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Dżem 50 g, Szynka z koperkiem 20 g, Kakao na wodzie z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa 350 ml, Jajko 1 szt. (50 g) w sosie chrzanowym 100 ml, Ziemniaki 200 g, Marchew z groszkiem zielonym 100 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Pasta z wędzonej makreli 60 g, Pomidor 50 g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2002,36 100,00%

JADŁOSPISY

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na rosole 350 ml Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Szynka wieprzowa 40 g, Rzodkiewka 50 g Herbata z cukrem 250 ml.	Zupa ogórkowa z ryżem 350 ml, Zraz mielony w sosie pieczeniowym 70/80 g, Ziemniaki 200 g, Surówka z białej kapusty z koprem 125 g, Kompot owocowy 250 ml.	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Zapiekanka makaronowa z brokułem i wędliną 150g, pomidor 50g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2020,39 100,00%

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Kielbasa śląska drobiowa na gorąco 85 g, chrzan 20 g, Ketchup 20 g, Pomidor z cebulką 70g, Kawa bez mleka z cukrem 250 ml	Zupa rosół z lanym ciastem 350 ml, Bitka drobiowa w sosie własnym 70/80 g, Ziemniaki 200 g, Buraki oprószane 130 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 150g, Miękką margaryna roślinna 15g, Mielonka 40 g, Sałata zielona 30 g, ogórek zielony 60g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2016,29 100,00%

DIETA BEZMLECZNA jadłospis II tydzień

Poniedziałek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Jajko na twardo 1 szt. 50 g, Majonez 10 g, Papryka czerwona 50 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml, Makaron spaghetti 170g, Sos boloński 100g, Kompot owocowy 250 ml, Gruszka 1 szt. 130 g	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pulpet drobiowy 70 g, Sos pomidorowy 100 ml, Pomidor 70 g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2187,19 100,00%

Wtorek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na rosole 350 ml Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasta z wędliny z zieleciną 60g, pomidor 50g, Jabłko deserowe 150 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml, Łopatka wieprzowa pieczona w sosie własnym 70/80 g, Ziemniaki 200 g, Surówka z pora i jabłka 120 g, Kompot Owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Kielbasa szynkowa 40 g, Ogórek kiszony 80 g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2046,42 100,00%

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Szynka z koperkiem 40 g, Rzodkiewka tarta 50 g, Herbata z cukrem 250 ml	Zupa grochowa 350 ml, Ziemniaki 200 g, Klopsik drobiowy parowany 70 g, Surówka z kapusty pekińskiej 100 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Pasztet 40 g, Pomidor 50 g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2029,02 100,00%

JADŁOSPISY

Czwartek

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza kukurydziana na rosole 350 ml Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Polędwica sopocka 40 g, Pomidor 50 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Ryż na sypko 200 g, Potrawka z wołowiny 70/80 g, Surówka wielowarzywna 120 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Pasta drobiowo-jarzynowa z zieleniną 60 g, Sałata zielona 30 g, ogórek 70g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2000,35 100,00%

Piątek

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Pasta z jaja z majonezem i szczypiorkiem 60 g Pomidor 50 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml, Ziemniaki 200 g, Ryba parowana 60 g, Surówka z selera i jabłka 125 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Dżem truskawkowy 40 g, Szynka Zielonogórska 40g, Papryka czerwona 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2003,42 100,00%

Sobota

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki kukurydziane na rosole 350 ml Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Kiełbasa na gorąco 60 g, Ketchup 20 g, ogórek zielony 50 g Herbata z cukrem 250 ml	Zupa krupnik z ryżem 350 ml Wątróbka drobiowa duszona 100/70 g Ziemniaki 200 g, Sałatka z ogórka kiszzonego 125 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Rzodkiewka tarta 50 g Kiełbasa szynkowa 40g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2016,67 100,00%

NIEDZIELA

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Miód 25 g Sałatka z białka i wędliny 60 g, pomidor 50g, Jabłko deserowe 150 g, Kakao na wodzie z cukrem 250 ml	Zupa rosół z makaronem 350 ml, Ziemniaki 200 g, Schab gotowany w sosie majerankowym 60/110 g, Surówka z marchewki, selera i jabłka 125 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Polędwica z indyka 40 g, Cykorja 30 g, rzodkiewka 50g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2044,36 100,00%

DIETA BEZMLECZNA jadłospis III tydzień

Poniedziałek

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki owsiane na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Pasta drobiowo jarzynowa 60 g, Pomidor 50 g, Herbata z cukrem 250 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml Łazanki z kapustą kiszoną 350 g Jabłko deserowe 150 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Flaczki drobiowe 300 ml, ogórek zielony 50g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2097,36 100,00%

Wtorek

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Ryż na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Dżem 20 g, sałata zielona 30g, Mandarynka 1 szt. 60 g, Herbata z cukrem 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml, Potrawka drobiowa 70/80 g, Kasza gryczana 200 g, Jarzynka gotowana 125 g Kompot Owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Jajko na miękko 1 szt. 50 g, Papryka świeża 60 g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2005,51 100,00%

JADŁOSPISY

Środa			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Kasza manna na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Kiełbasa krakowska 40 g, Cykoria 30 g, pomidor 50g, Herbata z cukrem 250 ml	Zupa Flaki drobiowe 350 ml Kompot owocowy 250 ml, Podudzie pieczone 200 g, Ziemniaki 200 g Sałatka z buraków z cebulą 125 g Kompot Owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15 g, Kiełbasa śląska na gorąco 85 g., ogórek kiszony 70 g Herbata z cukrem 250 ml Banan 100g. (1 szt.)	Kcal 2062,30 100,00%

Czwartek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Płatki jęczmienne na rosole 350 ml Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Kiełbasa szynkowa 40 g, rzodkiewka 50 g Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Gołąbki - 2 szt. 300 g, Ziemniaki 200 g Sos pomidorowy 100 ml, Kompot owocowy 250 ml.	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Polędwica drobiowa 40 g, Pomidor 70 g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2013,00 100,00%

Piątek			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Zacierka na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Dżem 30 g, Polędwica szkolna 20 g, ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 ml	Zupa kapuśniak 350 ml, Ryba duszona do sosu greckiego 70 g, Sos grecki 100 g Ziemniaki 200 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Sałatka jarzynowa z jajem 140 g, Sałata zielona 30 g, papryka czerwona 50g, Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2008,24 100,00%

Sobota			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Makaron na rosole 350 ml, Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Szynka z indyka 40 g Rzodkiewka 50 g, Kawa zbożowa bez mleka z cukrem 250 m	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Pulpet mielony w sosie koperkowym 70/80 g, Ziemniaki 200 g, Surówka z marchewki i jabłka z olejem roślinnym 125 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Makrela wędzona 60 g, Ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2019,35 100,00%

NIEDZIELA			
Śniadanie	Obiad	Kolacja	Razem Kcal;%
Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Kiełbasa śląska drobiowa na gorąco 80 g, Musztarda 20 g, Pomidor 80 g Kawa bez mleka z cukrem 250 ml	Zupa rosół z kostką z kaszy manny 350 ml, Bitka wołowa w sosie własnym 70/80 g, Ziemniaki 200 g, Buraczki opruszone 125 g, Kompot owocowy 250 ml	Pieczywo mieszane 120 g, Miękką margaryna roślinna 15g, Jajko na miękko 50g(,1szt), Cykoria 30 g papryka świeża 50g., Herbata z cukrem 250 ml	Kcal 2134,26 100,00%