

JADŁOSPISY

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA ŁATWOSTRAWNA - Jadłospis I tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Szynka wieprzowa 40 g, pomidor b/s 50 g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Kisiel 250 ml Wafelki 20 g	Zupa ziemniaczana 350 ml, Ziemniaki 200 g, Ryba gotowana w jarzynach 80/100 g, Jabłko parzone 150g, Kompot owocowy 250ml,	Kanapka z szynką drobiową 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Szynka drobiowa 30 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 15 g Pasta z jaja gotowanego na miękko z koperkiem i masłem roślinnym 60 g Sałata zielona 40 g pomidor b/s 50g, Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM		Kcal 2560,22		

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza kukurydziana na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15 g Twarożek z zieloną pietruszką 70g, pomidor b/s 50g, Jabłko gotowane b/s 1 szt. 150 g Kawa zbożowa na mleku 250ml,	Biszkopty 30g, Mleko 200 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, Schab gotowany w sosie własnym 100/80m g Ziemniaki puree 220 g, Marchew oprószana 120g, Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Jajko gotowane 1/2 szt. 25 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15 g Dżem 20 g Blok drobiowy 60 g sałata zielona 30g, pomidor b/s 80g, Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM		Kcal;2749,9		

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron drobny na mleku b 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Galareta drobiowa z warzywami 150g Pomidor b/s 50 g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Chrupki kukurydziane 20g, Mleko 200 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Potrawka z wołowiny gotowana 100/80g, Kasza jęczmienna rozklejana 220 g, Jarzynka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z twarogiem 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Twaróg półtłusty 30 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g , Hache rybne z dorsza na ciepło 150g, pomidor b/s 50g, Sałata zielona 30 g Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM		Kcal;2799,6		

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Polędwica drobiowa 40 g Sałata zielona 30 g, pomidor b/s 50g, Kawa zbożowa na mleku 250ml	Wafle ryżowe 30 g	Zupa krupnik 350 ml, Ziemniaki puree 220g, Suflet drobiowy 100 g, Szpinak 100g, Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z szynką drobiową 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Szynka drobiowa 30 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Pasta wołowo-jarzynowa 60 g Jabłko parzone b/s 150 g Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM		Kcal;2677,43		

JADŁOSPISY

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Ryż na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Dżem 40 g Jabłko gotowane b/s 150 g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Budyń mleczny z cukrem 200ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml, Jajo (na miękko) 2 szt. -100g w sosie pietruszkowym 100ml, Ziemniaki puree 220g, Bukiet warzywny z majerankiem 120g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z twarogiem półtłustym 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Ser półtłusty 30 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Pasta z dorsza z jarzynami 60 g Pomidor b/s 50 g Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal;2765,9			

SOBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Szynka wieprzowa 40g, Sałata zielona 30g, pomidor b/s 70g, Kawa zbożowa na mleku 250ml	Herbatniki 50g,	Zupa szpinakowa ryżem 350 ml, Zrazy mielone parowane w sosie własnym 100/80g Ziemniaki puree 220 g, Puree z dyni 100 g Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z dżemem 50/5/20 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Dżem 20 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Ser biały półtłusty 60 g Pomidor b/s 70 g Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal;2939,65			

NIEDZIELA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pieczywo pszenne 150g, Masło 15g Kielbasa szynkowa 40 g Pomidor b/s 80 g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Jogurt naturalny 150 g płatki kukurydziane 30g	Zupa rosół z lanym ciastem 350 ml, Bitka drobiowa gotowana w sosie własnym 100/80g, Ziemniaki puree 220 g, Buraczki oprószane 130g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z polędwicą wieprzową 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Polędwica wieprzowa 30 g	Pieczywo pszenne 150g, Masło 15g Kielbasa drobiowa na gorąco 100 g Sałata zielona 40 g ,pomidor b/s 60g, Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal;2880,86			

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA ŁATWOSTRAWNA - Jadłospis II tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Jajko na miękko 1 szt.- 50 g Pomidor b/s 80 g, kawa zbożowa na mleku 250 ml	Serek homogenizowany owocowy 130 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml, Makaron Spaghetti drobny 200 g. Sos mięsno-jarzynowo- pomidorowy 180 g. Galaretką owocowa 150 ml Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z dżemem 50/5/20 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Dżem 20 g	Pieczywo pszenne 150g, Masło 120g Pulpet drobiowy 100 g Sos koperkowy 100 ml Sałata zielona 30 g, pomidor b/s 50g Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal;2809,52			

JADŁOSPISY

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Szynka z indyka 40 g, cykorii 30g. Jabłko parowane b/s 150 g kawa zbożowa na mleku 250 ml	wafle ryżowe 20g Mleko 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml, Sztuka mięsa got w sosie pietruszkowym 100/ 80g, Ziemniaki puree 220 g Buraczki na ciepło 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z jajkiem gotowanym na miękko 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Jajko gotowane 1/2 szt. 25 g	Pieczywo pszenne 150g, Masło 120g Chuda kielbasa szynkowa 40 g Pomidor b/s 80 g Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal; 2623,58			

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron drobny na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Pasta z kurczaka z koperkiem 60 g Sałata zielona 30 g, pomidor b/s 50g, kawa zbożowa na mleku 250 ml	Wafle 35g,jogurt owocowy 100g	Zupa selerowa z lanym ciastem 350ml, Klopsik drobiowy parowany 100 g Ziemniaki puree 220 g Sos jarzynowy 100 ml, Sałata z jogurtem 120g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z chudą kielbasą szynkową 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Chuda kielbasa szynkowa 25 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Serek homogenizowany naturalny 60 g Pomidor b/s 50 g, Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal ; 2863,94			

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza kukurydziana na mleku, 350ml Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Polędwica sopocka 40 g, pomidor b/s 50g, Jabłko parzone b/s 150 g kawa zbożowa na mleku 250 ml	Kisiel z jabłkiem 250ml,	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Potrawka z wołowiny 100/80 g, Ryż na sypko 220 g, Marchew oprószana 120 g, Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z dżemem 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Pasta drobiowo -jarzynowa z zieleniną 60 g Sałata zielona 30 g Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal ;2637,70			

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki ryżowe na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Pasta z jaja got./miękko z margaryna 60g,sałata zielona 30g, Pomidor b/s 70g kawa zbożowa na mleku 250 ml	Chrupki kukurydziane 20g Mleko 250 ml,	Zupa grysikowa 350 ml, Ryba gotowana w jarzynach 100/70g, Ziemniaki puree 220 g, Szpinak 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z wędliną wieprzową 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Wędlina wieprzowa 25 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Serek ziarnisty 70 g Jabłko prażone b/s 150 g, pomidor b/s 50g, Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal ; 2622,47			

JADŁOSPISY

SOBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki kukurydziane na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Kiełbasa szynkowa 40 g Pomidor b/s 50g kawa zbożowa na mleku 250 ml	Biszkopty z galaretką 30g Mleko 250 ml	Zupa koperkowa 350 ml, Bitka wołowa w sosie własnym 100/80g (duszona) Ziemniaki puree 220 g, Kalafior oprószany 100g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z twarogiem półtłustym 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Ser półtłusty 30 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Kiełbasa drobiowa na gorąco 80 g Sałata zielona 30 g ,pomidor b/s 50g, Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM		Kcal ;2926,72		

Niedziela				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pieczywo pszenne 150g, Masło 15g, Serek homogenizowany 75 g ,pomidor b/s 50g, Jabłko tarte z marmoladą 200 g, kawa zbożowa na mleku 250 ml	Rogal pszenny z masłem 80/5g Herbata z cukrem 250ml,	Zupa rosół z makaronem nitki 350 ml, Schab gotowany w sosie majerankowym 100/80g, Ziemniaki puree 220g, Marchew z selerem oprószana 120g Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z szynką drobiową 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Szynka drobiowa 30 g	Pieczywo pszenne 150g, Masło 15g Polędwica z indyka 40 g Pomidor b/s 50 g sałata zielona 30 g Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM		Kcal ; 2811,20		

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA ŁATWOSTRAWNA - Jadłospis III tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Blok drobiowy 40 g, Pomidor b/s 50 g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Jogurt owocowy 150 g	Zupa ryżowa 350ml Pierogi leniwe z masłem 350g, Jabłko gotowane b/s 150 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z dżemem 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Dżem 25 g	Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Wędlina wieprzowa 40 g Sałata zielona 30 g. pomidor b/s 50g, Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM		Kcal ;2758,62		

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Ryż na mleku 350ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Ser biały półtłusty 60g ,sałata zielona 30g, Jabłko parzone b/s 150 g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Herbatniki 30 g Mleko 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml Potrawka drobiowa 100/80 g Kasza jęczmienna rozklejana 220 g Jarzynka gotowana 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z miodem 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Miód 30 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 15 g Jajko na miękko 1szt. 50 g Pomidor b/s 80 g Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM		Kcal ;2765,75		

JADŁOSPISY

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Chuda kiełbasa szynkowa 40 g Sałata zielona 30g,, Pomidor b/s 50g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Biszkopty 30 g Mleko 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem nitki 350 ml Podudzie gotowane 200 g Ziemniaki puree 220 g Sałatka z buraków 120 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z jajkiem 50/5/25 Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Jajko gotowane na miękko 1/2 szt. ok.25 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 15 g Szynka wieprzowa 40 g, pomidor b/s 50g, Jabłko parowane b/s 150 g Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal ;2780,20			

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g Polędwica drobiowa 40 g, pomidor b/s 70g,, Jabłko parowane b/s 150 g, kawa zbożowa na mleku 250 ml	Kisiel 250 ml Wafle ryżowe 10 g,	Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Filet drobiowy w jarzynach gotowany 100/80 g Ziemniaki puree 220 g Mieszanek warzywna z wody 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z szynką drobiową i pomidorem b/s 50/5/20/30 g, Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g, Szynka drobiowa 20 g, Pomidor b/s 30 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 5 g, Dorsz parowany na ciepło 60 g, Pomidor b/s 50 g, Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal ;2716,22			

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
„Lane ciasto na mleku 350 ml, Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Serek homogenizowany naturalny 140 g Pomidor b/s 70 g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Chrupki kukurydziane 20g, Mleko 250 ml	Zupa krupnik z ziemniakami 350 ml, Pulpet rybny 100ml, Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki puree 220 g Marchew gotowana tarta 120g, Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chudą kiełbasą szynkową 50/5/25 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g, Chuda kiełbasa szynkowa 25 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 15 g Sałatka jarzynowa z olejem 140 g, Sałata zielona 30g Pomidor b/s 50g Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal;2805,64			

SOBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Drobny makaron na mleku 350 ml Pieczywo pszenne 120g, Masło 15g, Szynka z indyka 40 g Sałata zielona 30 g, pomidor b/s 70g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	wafle ryżowe 20g Mleko 250 ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Pulpet wołowy gotowany 100 g Sos pomidorowy 100 ml Ziemniaki puree 220 g, Szpinak 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z twarogiem tłustym 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g, Twaróg tłusty 30 g	Pieczywo pszenne 120 g Masło 15 g Pasta z jaja gotowanego na miękko z masłem roślinnym 60 g, Jabłko parzone b/s 1 szt. 150 g, pomidor b/s 50g, Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal ;2861,93			

Niedziela				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pieczywo pszenne 150g, Masło 15g, Pasta z twarogu i koperku 60g, kiełbasa szynkowa 40g, pomidor 50g, Jabłko parowane 150g, Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml	Wafle 35 g, Serek Homogenizowany owocowy 135 g. (1 szt.)	Zupa rosół z ryżem 350 ml, Bitka wołowa gotowana 100g. w sosie własnym Ziemniaki puree 220g, Buraczki oprószone 100 Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z polędwicą drobiową 50/5/30 g Pieczywo pszenne 50 g Masło 5 g Polędwica drobiowa 30 g	Pieczywo pszenne 150 g Masło 15 g Kiełbasa drobiowa na gorąco 80g Sałata zielona 30 g. pomidor b/s 70g, Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal ; 2949,80			