

JADŁOSPISY

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA (podstawowa) - Jadłospis I tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja I
Lane ciasto na mleku 350ml., Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Filet zapiekany drobiowy 60g, Ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Kisiel 250 ml Wafelki 20g	Zupa fasolowa 350 ml. Kotlet mielony z ryby smażony 100g, Sos koperkowy 100g, Surówka z kiszzonej kapusty 100g, Ziemniaki 200g, Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z szynki drobiowej 50/5/30g, (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Szynka drobiowa 30g) banan 100g,	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Leczo z cukinii, papryki i kawałkami kiełbasy 60g 300ml, Sałata zielona 20g, rzodkiewka 50g, Herbata z cukrem 250 ml, Jogurt owocowy 150g.
RAZEM		Kcal 2730,32;		

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja I
Kaszka kukurydziana na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Twarożek z zieloną pietruszką 70g, sałata zielona 30g, Mandarynka 60g, Kakao z cukrem 250 ml ,	Biszkopty 30 g Mleko 200ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml, pierogi leniwe z masłem 400g, Surówka z marchwi i jabłka 125g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z serem żółtym 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Ser żółty 30g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Dżem 20g, Blok drobiowy 30g, papryka świeża 50g Herbata z cukrem 250 ml,
RAZEM		Kcal 2745,70		

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja I
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Galaretki drobiowa 150 g, Pomidor 70g, Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Chrupki kukurydziane 20g, Mleko 200 ml	Zupa barszcz po ukraińsku 350 ml, Gulasz wieprzowy 100/80g, Kasza gryczana 220g, Sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 125g Kompot owocowy 250ml	Kanapka z twarogiem 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Twaróg tłusty 30g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, szynka wieprzowa 50g, Sałata zielona 30g, rzodkiewka 50g Herbata z cukrem 250ml, Jabłko deserowe 150g(1 szt.)
RAZEM		Kcal 2663,91		

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja I
Zacierka na mleku 350ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Polędwica drobiowa 40g, Papryka świeża 50g, Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Wafle ryżowe 30g Baton czekoladowy 45g (1 szt.)	Zupa krupnik 350 ml, Bigos z kapusty mieszanej 300g, Ziemniaki puree 220g, Jabłko deserowe 150g, Kompot owocowy 250ml,	Kanapka z szynką wieprzową 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Szynka wieprzowa 30g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Pasta wołowa jarzynowa 60 g, ogórek zielony 80g, Herbata z cukrem 250 ml,
RAZEM		Kcal 2796,04		

JADŁOSPISY

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja I
Ryż na mleku 350 ml , Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Dżem wielooowocowy 40g, pomidor 70g Kakao z cukrem 250 ml, Mandarynka 1 szt. (60g),	Budyń mleczny z cukrem 200 ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml, naleśniki z serem 200g (2szt), jogurt owocowy 150g kiwi 75g 1szt, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka s sałatą i ogórkiem 50/5/10/20g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Sałata zielona 10g Ogórek 20g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g ,Pasta z makreli wędzonej 60g, ogórek kiszony 80g, Herbata z cukrem 250 ml, Banan 120 g.
RAZEM	2650,94			
SOBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja I
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Pieczywo mieszane 120g Masło 15g Szynka wieprzowa 40g Rzodkiewka 50g (2 szt.) ogórek zielony 50g, Kawa zbożowa na mleku 250 ml	Herbatniki 50g,	Zupa ogórkowa z ryżem 350ml Zraz mielony w sosie pieczeniowym 100/80g Ziemniaki puree 220g Surówka z kapusty białej z koprem 125g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z serem białym tłustym 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Ser biały tłusty 30g)	Pieczywo mieszane 120g Masło 15g Zapiekanka makaronowa z brokułem i żółtym serem na ciepło 150g ,papryka świeża 50g, Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal 2724,7			

NIEDZIELA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja I
Pieczywo mieszane 150g, Masło 15g, Kielbasa śląska drobiowa na gorąco 100g, Chrzan 20g, Ketchup 20g, Pomidor z cebulką 100g, Kawa zbożowa na mleku 250ml,	Jogurt naturalny 150g z płatkami kukurydzianymi 30g	Zupa rosół z lanym ciastem 350 ml, Bitka drobiowa w sosie jarzynowym 100/80g Ziemniaki puree 220g, Buraczki oprószone z olejem rzepakowym 125g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z polędwicą wieprzową 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Polędwica wieprzowa 30g)	Pieczywo mieszane 150g, Masło 15g, Pasta fasolowa 60g, Sałata zielona 30g,ogórek kiszony 80 g Herbata z cukrem 250 ml,
RAZEM	Kcal 2762,46;			

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA (podstawowa) - Jadłospis II tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 350ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Jajko na twardo 1szt.50g, Majonez 10g, Papryka czerwona 60g, Kawa zbożowa na mleku 250ml,	Krakersy 30g, Sok pomidorowy 230g.	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350,ml, Spaghetti 200 g. Sos boloński 180g, Kompot owocowy 250 ml, Gruszka 130g (1 szt.)	Kanapka z serem żółtym 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Ser żółty 30g) Mandarynka 1 szt. 60 g	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Pulpet drobiowy 100g, Sos koperkowy 100, Pomidor 70g, Herbata z cukrem 250 ml,
RAZEM	Kcal 2691,55;			

JADŁOSPISY

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Szynka ulubiona 60 g., Jabłko deserowe 150g, Sałata zielona 30 g, pomidor 60g, Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Wafle ryżowe 20g Mleko 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml, Ziemniaki puree 220 g, Łopatka wieprzowa pieczona w sosie pieczeniowym 100/80, Surówka z pora i jabłka 125g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z jajkiem 50/5/25g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Jajko ½ szt.25g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Kiełbasa szynkowa 40g, Ogórek kiszony 80g, Herbata z cukrem 250ml, Galaretka owocowa 150ml.
RAZEM				
Kcal 2605,97;				

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Twarożek z rzodkiewką 60g, ogórek zielony 80g, Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Wafle suche andruty 35g Kiwi 75 g.(1szt.)	Zupa grochowa 350 ml, Ziemniaki puree 220g, Kotlet drobiowy panierowany 100g, Surówka z kapusty pekińskiej 125g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z kiełbasą szynkową 50/5/25g (Pieczywo mieszane 50g, Masło 5g, Kiełbasa szynkowa 25g) Herbata z cukrem 250 ml	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Flaczki 300ml, Pomidor 80g, Herbata z cukrem 250 ml,
RAZEM				
Kcal 2690,39				

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza kukurydziana na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Polędwica sopocka 40g, Papryka świeża 60g, Kawa zbożowa na mleku 250ml,	Kisiel z jabłkiem 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml, Ryż na sypko 220 g, Potrawka z wołowiny 100/80g, Surówka wielowarzywna 125g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z dżemem 50/5/25g (Pieczywo mieszane 50g, Masło 5g Dżem wieloowocowy 25g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Pasta drobiowo - jarzynowa z zieleciną 60g, Sałata zielona 30g, ogórek zielony 70g Herbata z cukrem 250 ml,
RAZEM				
Kcal 2611,46				

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Pasta z jaja z majonezem i szczypiorkiem 60g, rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Chrupki kukurydziane 20g, Mleko 250 ml	Zupa neapolitanka z makaronem 350 ml, Ziemniaki puree 220 g, Ryba smażona panierowana 100g, Surówka z selera i jabłka 125g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka wędliną wieprzową 50/5/25 g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Wędlina wieprzowa 25g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Serek ziarnisty 70g, pomidor 80g, Herbata z cukrem 250 ml,
RAZEM				
Kcal 2591,88				

SOBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki kukurydziane na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Kiełbasa na gorąco 80g Ketchup 20g, ogórek kiszony 80g, Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Biszkopty z galaretką 50g Mleko 250 ml	Krupnik ryżowy na rosole 350 ml, Ziemniaki puree 220 g, Wątróbka drobiowa smażona z cebulką 130/20g, Fasolka szparagowa z cebulką i olejem na kwaśno 125g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z twarogiem 50/5/30 (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Twaróg tłusty 30g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Papryka czerwona 60g, Sałatka z jaj i wędliny 80g Herbata z cukrem 250 ml,
RAZEM				
Kcal 2745,83				

JADŁOSPISY

Niedziela				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pieczywo mieszane 150g, Masło 15g, Serek homogenizowany owocowy 70g, Jabłko deserowe 150 g pomidor 50g Kakao z cukrem 250 ml,	Rogal wielozłazisty z masłem 80/5g Herbata z cukrem 250ml	Zupa rosół z makaronem 350 ml, Ziemniaki puree 200g, Kotlet schabowy panierowany 100g, Surówka z marchwi, selera i jabłka 100g, Kompot owocowy 250ml,	Kanapka z żółtym serem 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Ser żółty 30g)	Pieczywo mieszane 150g, Masło 15g, Polędwica z indyka 40g, Sałata zielona 30g, ogórek zielony 70g. Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal 2709,58			

DIETA WYSOKOENERGETYCZNA (podstawowa) - Jadłospis III tydzień

PONIEDZIAŁEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki owsiane namleku 350ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Pasta drobiowo-jarzynowa 60g, ogórek kiszony 80g, Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Serek homogenizowany owocowy 135 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml, Łazanki z kapustą kiszoną 350g, banan 130 g, Kompot owocowy 250 ml,	Kanapka z kielbasą krakowską i ogórkiem kiszonym 50/5/20/20g, (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g, Kielbasa krakowska 20g, Ogórek kiszony 20g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Flaczki drobiowe 300ml, papryka świeża 70g, Herbata z cukrem 250 ml,
RAZEM	Kcal 2832,05			

WTOREK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Ryż na mleku 350 ml, Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Ser żółty 40g, rzodkiewka 50g, Mandarynka 1 szt.(60g), Kawa zbożowa na mleku 250 ml,	Herbatniki 30g Kakao 215 ml	Żurek z ziemniakami z jajkiem i wędliną 350 ml Potrawka drobiowa 100/80g, Kasza gryczana 220g, Mizeria ze śmietaną 120g, Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z twarogiem 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Twaróg tłusty 30g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Jajko na miękko 1szt.(50g) sałata zielona 40g, pomidor 70g. Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal 2853,45 ; % 100,00			

ŚRODA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Kasza manna na mleku 350ml Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g Kielbasa krakowska 40g Cykorja 30g, papryka świeża 50g, Kawa zbożowa na mleku 250ml,	Biszkopty 30g Mleko 250 ml	Zupa grochowa 350 ml, Podudzie pieczone 200g, Ziemniaki puree 220g, Sałatka z buraków z cebulką 130g, Kompot owocowy 250ml,	Kanapka z jajkiem 50/5/25g, (Pieczywo mieszane 50g, Masło 5g, Jajko gotowane 1/2szt.ok.25g)	Pieczywo mieszane 120g, Masło 15g, Kielbasa śląska na gorąco 80g, ogórek kiszony 70g, Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal 2845,09; % 100,00			

JADŁOSPISY

CZWARTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Płatki jęczmienne na mleku 350 ml Pieczywo mieszane 120g Masło 15g Kielbasa szynkowa 40 g rzodkiewka 50g sałata zielona 40g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Kisiel 250 ml Wafle ryżowe 10g	Zupa Flaczki 350 ml Gołąbki 450g (3szt.) Sos pomidorowy 100ml Ziemniaki puree 220g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z szynką drobiową i pomidorem 50/5/20/30g) (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Szynka drobiowa 20g Pomidor 30g)	Pieczywo mieszane 120g Masło 15g Polędwica drobiowa 40g Pomidor 70g Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal 2822,33			

PIĄTEK				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zacierka z mleka 350ml Pieczywo mieszane 120g Masło 15g, Serek ziarnisty 70 g ogórek zielony 80g, Dżem 20g Kawa zbożowa nam leku 250ml	Krakersy 30g Banan 130 g. (1 szt.)	Zupa kapuśniak 350 ml Ryba smażona do sosu greckiego 100g Sos grecki 100g Ziemniaki puree 220g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z kielbasą szynkową 50/5/25g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Kielbasa szynkowa 25g)	Pieczywo mieszane 120g Masło 15g Sałatka jarzynowa z jajem i majonezem 140g , sałata zielona 30g, papryka świeża 50g Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal 2806,75			

SOBOTA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Makaron na mleku 350ml Pieczywo mieszane 120g Masło 15g Szynka z indyka 40g Rzodkiewka 50g Kawa zbożowa na mleku 250 ml	Wafle ryżowe 30g Mleko 250ml	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml Kotlet mielony 100g Ziemniaki puree 220g Surówka z marchwi i jabłka z olejem roślinnym 120g Kompot owocowy 250ml	Kanapka z twarogiem tłustym 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Twaróg tłusty 30g)	Pieczywo mieszane 120g Masło 15g Makrela wędzona 60g Ogórek kiszony 80g Herbata z cukrem 250ml
RAZEM	Kcal 2790,29			

NIEDZIELA				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pieczywo mieszane 150g Masło 15g Kielbasa śląska smażona z cebulką 80/20g Musztarda 20g Pomidor 80g Kawa zbożowa na mleku 250ml	Wafle andruty z musem jabłkowym 35/100g	Zupa rosół z ryżem 350ml Bitka z szynki wieprzowej w sosie pieczeniowym 100/80g Ziemniaki puree 220g Surówka z pora, selera i papryki 120g Kompot owocowy 250ml	Kanapka z polędwicą drobiową 50/5/30g (Pieczywo mieszane 50g Masło 5g Polędwica drobiowa 30g)	Pieczywo mieszane 150g Masło 15g jajko gotowane 1 szt.(50g) ,majonez 10g, papryka świeża 50g Herbata z cukrem 250 ml
RAZEM	Kcal 2790,81			

Oprócz napojów przewidzianych w jadłospisach należy zapewnić do wszystkich śniadań i kolacji gorzką herbatę