

JADŁOSPIS – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

PONIEDZIAŁEK 14.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2	ZUPA KREM Z DYNII 450ml 1,2,6	PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6	MAKARON SPAGHETTI 200g 2,3	MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SER ŻÓŁTY 50g 6	SOS DROBIOWO WIEPRZOWY Z WARZYWAMI	POLEDWICA Z INDYKA 50g 6
POMIDOR 50g	papryka pieczarki pomidory 100g	OGÓREK KISZONY 50g
KAWA INKA 200ml 6	KOMPOT WIELOOWOC 200ml	HERBATA 200ml 2060kcal

WTOREK 15.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2	ZUPA GRYSIKOWA 450ml 1,2	PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6	ZIEMNIAKI 250g 6	MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SER TWAROG Z JOGURT.100g 6	KOTLET MIELONY Z WOŁOWINĄ 100g 2,3,6	KIEŁBASA DROBIOWA 50g
OGÓREK ZIELONY 50g	MARCHEW Z GROSZKIEM ZASMAŻ 100g 2,6	POMIDOR 50g
HERBATA 200,ml	KOMPOT WIELOOWOC 200,ml	HERBATA 200ml 2124kcal

ŚRODA 16.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2	ZUPA KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKIEM 450ml 1,2	PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6	PLACKI ZIEMNIACZANE 250g 2,3,	MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SZYNKA WĘDZONA 50g	SOS JOGURTOWY 60g 6	PASTA SEROWO JAJECZNA 100g 3,6
PAPRYKA 40g	KOMPOT WIELOOWOC 200ml	KORNISZON 50g
KAKAO 200ml 6		HERBATA 200ml 2067kcal

CZWARTEK 17.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2	ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKIEM 450ml 1,6	PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6	KASZA MIESZANA 250g 2,6	MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SER ŻÓŁTY GOUDA 50g 6	PULPECIKI DROBIOWE 100g 2,3,6	SAŁATKA JARZYNOWA 100g 3
POMIDOR 50g	SOS KOPERKOWY 80g 2,6	OGÓREK 40g
HERBATA 200ml	SURÓWKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH 100g 8	HERBATA 200ml 2098kcal
	KOMPOT WIELOOWOC 200ml	

PIĄTEK 18.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g2	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM ZABIEL. 450ml1,2,6	PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6	PAMPUCHY DROŻDZOWE 200g 2,3,6	MARGARYNA MIĘKKA 20g6
TWAROŻEK Z JOGURTEM 100g 6	POLEWA JOGURTOWO OWOCOWA 100g 6	PAPRYKARZ 100g 1,4
RZODKIEWKA 40g	KOMPOT WIELOOWOC 200ml	KORNISZON 50g
KAWA INKA 200ml 6		HERBATA 200ml 2022kcal

SOBOTA 19.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2	ZUPA GROCHOWA Z ZIEMNIAKAMI 450ml 1,2	PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6	PYŻY Z MIĘSEM 250g 2,3,6	MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
PASTA DROBIOWA Z SZCZUPIR 100g 2,6	CEBULKA Z MASŁEM 50g6	SER ŻÓŁTY Z CZARNUSZKĄ 50g 6
POMIDOR 50g	KOMPOT WIELOOWOC 200ml	MIX SAŁAT 30g
HERBATA 200ml		HERBATA 200ml 2042kcal

NIEDZIELA 20.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2	ZUPA ROSÓL Z MAKARONEM 450ml 1,2	PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g6	ZIEMNIAKI 200g 6	MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
POLEDWICA Z INDYKA 50g	STEK Z CEBULKĄ 100/20g 2	KIEŁBASA ŻYWIECKA 80g
POMIDOR 50g	MIX WARZYW NA PARZE 100g 6	OGÓREK 50g
HERBATA 200ml	KOMPOT WIELOOWOC 200ml	HERBATA 200ml 2134kcal

Wartość odżywcza:

Kalorie 2150 kcal
 Białko 85 g
 Tłuszcze 90 g
 Węglowodany 240 g
 Sól 4 g

Sód 2500 mg
Potas 3200 mg
Magnez 320 mg
Kwasy tł. nasycone 20 g