

JADŁOSPIS – DIETA PODSTAWOWA

ŚNIADANIE

OBIAD

KOLACJA

NIEDZIELA 06.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100G 2
MARGARYNA MIĘKKA 20G 6
SZYNKA DROBIOWA 50G
POMIDOR 50G
KAWA INKA 200 ML

ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 400ML 1,2,3
ZIEMNIAKI 200G
GYROS Z KURCZAKA 100G
WARZYWA BLANSZOWANE Z MASŁEM 100G 6
KOMPOT:WIELOOWOCOWY 200 ML

PIECZYWO MIESZANE 100G 2
MARGARYNA MIĘKKA 20G 6
TWAROŻEK Z JOGURTEM 100G 6
OGÓREK 50G
HERBATA 200 ML 2025KCAL

PONIEDZIAŁEK 07.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SER ŻÓŁTY Z CZARNUSZKĄ 50g 6
POMIDOR 50g
HERBATA 200ml6

ZUPA KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI 400ml 1,2,
ZIEMNIAKI 200G
FASOLKA PO BRETOŃSKU 200G 2
KOMPOT WIELOOWOC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIEKKA 20g 6
PASZTET Z INDYKA 50g 6
OGÓREK KISZONY 50g
HERBATA 200ml 2005KCAL

WTOREK 08.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
PASTA DROBIOWA ZE SZCZYPIORKIEM.100g 6
PAPRYKA KONSERWOWA 40g
KAKAO 200,ml 6

ZUPA BARSZCZ CZERWONY 400ml 1,2
ZIEMNIAKI 200g 6
KOTLET SCHABOWY 100g 2,3,6
MIZERIA Z JOGURTEM 100g 6
KOMPOT WIELOOWOC 200,ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
PAPRYKARZ 50g
OGÓREK 50g
HERBATA 200ml 2161 KCAL

ŚRODA 09.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SER ŻÓŁTY GOUDA 50g 6
POMIDOR 50g
HERBATA 200ml

ZUPA ŻUREK Z KIEŁBASĄ 450ml 1,2,3
NALEŚNIKI Z SEREM 150g 2,3,6
POLEWA JOGURTOWO-OWOCOWA 80G 6
KOMPOT WIELOOWOC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM 100g 3,6
OGÓREK KISZONY 50g
HERBATA 200ml 2007kcal

CZWARTEK 10.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
KIEŁBASA SZYMKOWA 50g 6
PAPRYKA 50g
KAWA INKA 200ml 6

ZUPA Z SOCZEWICY Z MAKARONEM 400 ML 1,2,3
ZIEMNIAKI 200G
GOŁĄBKI Z WOŁOWINĄ 120G
SOS Z POMIDORÓW 80g 2,6
KOMPOT WIELOOWOC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SAŁATKA JARZYNOWA 100g 3
OGÓREK 40g
HERBATA 200ml 2011kcal

PIĄTEK 11.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SER TOPIONY 50g 6
POMIDOR 40g
HERBATA 200ml

ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM ZABIEL. 450ml1,2,6
PIEROGI RUSKIE 200G 2,6
CEBULKA Z MASŁEM 30G 6
KOMPOT WIELOOWOC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g6
PAPRYKARZ 100g 1,4
KORNISZON 50g
HERBATA 200ml 2016kcal

SOBOTA 12.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
POLĘDWICA Z WARZYMAMI 50g
OGÓREK 50g
HERBATA 200ml

ZUPA WIEJSKA Z ZIEMNIAKAMI I ZACIERKĄ 450ml 1,2,3
RYBA PANIEROWANA 90g 2,3,4,6
ZIEMNIAKI 200G
SUR Z KAPUSTY KISZONEJ 100G
KOMPOT WIELOOWOC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
MIELONKA KRÓLEWSKA 50g 6
POMIDOR 30g
HERBATA 200ml 2022kcal

NIEDZIELA 13.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g6
PARÓWKA DROBIOWA 80g
OGÓREK 50g
HERBATA 200ml

ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 450ml 1,2
ZIEMNIAKI 200g 6
UDKO Z KURCZAKA 100g 2
SURÓWKA Z MARCHWI Z ŻURAWINĄ 100g 6,13
KOMPOT WIELOOWOC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SER ŻÓŁTY Z CZARNUSZKĄ 50g 6
OGÓREK 50g
HERBATA 200ml 2019KCAL

Wartość odżywcza:

Kalorie 2038 kcal

Białko 78 g

Tłuszcze 83 g

Węglowodany 235 g

Sól 6 g
Sód 2500 mg
Potas 3100 mg
Magnez 320 mg
Kwasy tł. nasycone 24 g