

Zamość 5 SIERPNIA 2021

Str. 1

JADŁOSPIS NA DZIEŃ: 26 LIPCA 2021

DIETA: Podstawowa

Śniadanie-1 - 917.5 kcal

- 1 Makaron na mleku 400g##+
- 50 Bułki grahamki
- 25 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 12 Masło extra
- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g##+
- 1 Kiełbasa mortadela 80g
- 1 Pomidor 50g

Śniadanie-2 - 575.5 kcal

- 50 Bułki grahamki
- 25 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 1 Kawa zbożowa na mleku z cukrem 300g##+
- 12 Masło extra
- 1 Kieł.mortadela drobiowa z warzywami 80g
- 1 Pomidor 50g

Obiad-1 - 1053.0 kcal

- 1 Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g##+
- 1 Forszmak II danie 200g##+
- 1 Ryż 200g##+
- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g##+

Obiad-2 - 957.8 kcal

- 1 Zupa pomidorowa z ryżem 400g##+
- 1 Kluski śląskie II danie 300g##+
- 1 Surówka z marchwi i jabłka 150g##+
- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g##+

Kolacja-1 - 532.8 kcal

- 1 Kawa zbożowa na mleku z cukrem 300g##+
- 50 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 12 Masło extra
- 1 Jajo gotowane 100g
- 1 Sałata zielona

Sporządził

Zatwierdził

Zamość 5 SIERPNIA 2021

Str. 2

JADŁOSPIS NA DZIEŃ: 26 LIPCA 2021

DIETA: Podstawowa

Kolacja-2 - 488.7 kcal

- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g#+
- 50 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 12 Masło extra
- 1 Sałata zielona
- 1 Ser żółty 50g

Sporządził

Zatwierdził

.....

.....

Zamość 5 SIERPNIA 2021

Str. 1

JADŁOSPIS NA DZIEŃ: 27 LIPCA 2021

DIETA: Podstawowa

Śniadanie-1 - 868.7 kcal

- 1 Kasza gryczana na mleku 400g#+
- 50 Bułki pszenne zwykłe
- 25 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 12 Masło extra
- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g#+
- 1 Kiełbasa podwawelska 80g
- 1 Ogórek świeży 50g

Śniadanie-2 - 612.7 kcal

- 50 Bułki pszenne zwykłe
- 25 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 1 Kawa zbożowa na mleku z cukrem 300g#+
- 12 Masło extra
- 1 Jajo gotowane 100g
- 1 Ogórek świeży 50g

Obiad-1 - 788.9 kcal

- 1 Rosół z makaronem 400g#+
- 1 Kurczak pieczony 150g#+
- 1 Ziemniaki młode 200g#+
- 1 Sałata wczesna ze śmietaną 50g#+
- 1 Kawa zbożowa bez mleka 300g#+

Obiad-2 - 838.0 kcal

- 1 Kapuśniak z młodej kapusty 400g#+
- 1 Potrawka z kurczaka 200g
- 1 Ziemniaki młode 200g#+
- 1 Sałata wczesna ze śmietaną 50g#+
- 1 Kawa zbożowa bez mleka 300g#+

Kolacja-1 - 592.0 kcal

- 1 Kawa zbożowa na mleku z cukrem 300g#+
- 50 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 12 Masło extra
- 1 Dżem 80g

Sporządził

Zatwierdził

Zamość 5 SIERPNIA 2021

Str. 2

JADŁOSPIS NA DZIEŃ: 27 LIPCA 2021

DIETA: Podstawowa

1 Jabłko 150g

Kolacja-2 - 608.9 kcal

1 Herbata z cukrem i cytryną 300g#+
50 Chleb zwykły
25 Chleb żytni razowy
12 Masło extra
1 Kalafior świeży 150g#+
1 Schab wędzony parzony 50g

Sporządził

Zatwierdził

Zamość 5 SIERPNIA 2021

Str. 1

JADŁOSPIS NA DZIEŃ: 28 LIPCA 2021

DIETA: Podstawowa

Śniadanie-1 - 869.1 kcal

- 1 Ryż na mleku 400g#+
- 50 Bułki grahamki
- 25 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 12 Masło extra
- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g#+
- 1 Parówki z indyka 100g
- 1 Pomidor 50g

Śniadanie-2 - 523.4 kcal

- 50 Bułki grahamki
- 25 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 1 Kawa zbożowa na mleku z cukrem 300g#+
- 12 Masło extra
- 1 Kielbasa szynkowa 50g
- 1 Pomidor 50g

Obiad-1 - 1449.4 kcal

- 1 Zupa ogórkowa z ziemniakami 400g#+
- 1 Gulasz wieprzowy 200g#+
- 1 Kasza jęczmienna 200g#+
- 1 Fasolka szparagowa mrożona 150g#+
- 1 Kompot z jabłek i śliwek 300g

Obiad-2 - 1143.3 kcal

- 1 Krupnik z kaszy jęczmiennej 400g#+
- 1 Zraziki mielone w sosie własnym 80g+100g sosu#+
- 1 Ziemniaki młode 200g#+
- 1 Fasolka szparagowa mrożona 150g#+
- 1 Kompot z jabłek i śliwek 300g

Kolacja-1 - 570.2 kcal

- 1 Kawa zbożowa na mleku z cukrem 300g#+
- 50 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 12 Masło extra
- 1 Ogórek świeży 50g

Sporządził

Zatwierdził

Zamość 5 SIERPNIA 2021

Str. 2

JADŁOSPIS NA DZIEŃ: 28 LIPCA 2021

DIETA: Podstawowa

1 Ser żółty 50g

Kolacja-2 - 467.1 kcal

- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g#+
- 50 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 12 Masło extra
- 1 Ogórek świeży 50g
- 1 Twaróg z cebulą i śmietaną 100g#+

Sporządził

Zatwierdził

Zamość 5 SIERPNIA 2021

Str. 1

JADŁOSPIS NA DZIEŃ: 29 LIPCA 2021

DIETA: Podstawowa

Śniadanie-1 - 773.0 kcal

- 1 Kasza manna na mleku 400g##+
- 12 Masło extra
- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g##+
- 1 Cebularz 100g
- 1 Jogurt naturalny 150g

Śniadanie-2 - 583.9 kcal

- 1 Kawa zbożowa na mleku z cukrem 300g##+
- 1 Drożdżówka półfrancuska 100g
- 1 Jogurt pitny 250g

Obiad-1 - 1088.2 kcal

- 1 Zacierka ze śmietaną 400g##+
- 1 Wątroba wieprzowa smażona z cebulą 100g##+
- 1 Ziemniaki młode 200g##+
- 1 Surówka z buraków ćwikłowych z olejem 150g##+
- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g##+

Obiad-2 - 1091.7 kcal

- 1 Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400g##+
- 1 Pierś kurczaka duszona w marchewce 120g
- 1 Ryż 200g##+
- 1 Surówka z buraków ćwikłowych z olejem 150g##+
- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g##+

Kolacja-1 - 504.1 kcal

- 1 Kawa zbożowa na mleku z cukrem 300g##+
- 50 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 12 Masło extra
- 1 Brokuł dodatek 75g
- 1 Filet z indyka wędzony 50g

Kolacja-2 - 373.7 kcal

- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g##+
- 50 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy

Sporządził

Zatwierdził

Zamość 5 SIERPNIA 2021

Str. 2

JADŁOSPIS NA DZIEŃ: 29 LIPCA 2021

DIETA: Podstawowa

- 12 Masło extra
- 1 Kiełbasa golonkowa 50g
- 1 Sałata zielona

Sporządził

Zatwierdził

.....

.....

Zamość 5 SIERPNIA 2021

Str. 1

JADŁOSPIS NA DZIEŃ: 30 LIPCA 2021

DIETA: Podstawowa

Śniadanie-1 - 820.2 kcal

- 1 Płatki kukurydziane na mleku 400g#+
- 50 Bułki grahamki
- 25 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 12 Masło extra
- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g#+
- 1 Sałata zielona
- 1 Twaróg z cebulą i śmietaną 100g#+

Śniadanie-2 - 633.3 kcal

- 50 Bułki grahamki
- 25 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 1 Kawa zbożowa na mleku z cukrem 300g#+
- 12 Masło extra
- 1 Sałata zielona
- 1 Ser żółty 50g

Obiad-1 - 1154.9 kcal

- 1 Zupa owocowa z miesz owocowej z mak 400g#+
- 1 Ryba smażona 100g##
- 1 Ziemniaki młode 200g#+
- 1 Surówka z kapusty świeżej z olejem 150g#+
- 1 Kawa zbożowa bez mleka 300g#+

Obiad-2 - 1003.6 kcal

- 1 Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400g#+
- 1 Ryba w sosie greckim 120g#+
- 1 Ziemniaki młode 200g#+
- 1 Surówka z kapusty pekiń z marchewką i olejem 150g+
- 1 Kawa zbożowa bez mleka 300g#+

Kolacja-1 - 540.4 kcal

- 1 Kawa zbożowa na mleku z cukrem 300g#+
- 50 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 12 Masło extra
- 1 Jajo gotowane 100g

Sporządził

Zatwierdził

Zamość 5 SIERPNIA 2021

Str. 2

JADŁOSPIS NA DZIEŃ: 30 LIPCA 2021

DIETA: Podstawowa

1 Pomidor 50g

Kolacja-2 - 515.9 kcal

1 Herbata z cukrem i cytryną 300g#+
50 Chleb zwykły
25 Chleb żytni razowy
12 Masło extra
1 Dżem 80g
1 Jabłko 150g

Sporządził

Zatwierdził

Zamość 5 SIERPNIA 2021

Str. 1

JADŁOSPIS NA DZIEŃ: 31 LIPCA 2021

DIETA: Podstawowa

Śniadanie-1 - 832.3 kcal

- 1 Płatki jęczmienne na mleku 400g#+
- 50 Bułki pszenne zwykłe
- 25 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 12 Masło extra
- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g#+
- 1 Ogórek świeży 50g
- 1 Szynka konserwowa 50g

Śniadanie-2 - 515.3 kcal

- 50 Bułki pszenne zwykłe
- 25 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 1 Kawa zbożowa na mleku z cukrem 300g#+
- 12 Masło extra
- 1 Kurczak faszerowany 50g
- 1 Ogórek świeży 50g

Obiad-1 - 947.1 kcal

- 1 Zupa jarzynowa z mieszanki warzywnej 400g#+
- 1 Kiełbasa zwyczajna z cebulą 100g#+
- 1 Ziemniaki młode 200g#+
- 1 Sałata wczesna ze śmietaną 50g#+
- 1 Kompot z jabłek i śliwek 300g

Obiad-2 - 981.5 kcal

- 1 Barszcz czerwony ze śmietaną 400g#+
- 1 Potrawka wieprzowa
- 1 Ziemniaki młode 200g#+
- 1 Sałata wczesna ze śmietaną 50g#+
- 1 Kompot z jabłek i śliwek 300g

Kolacja-1 - 588.9 kcal

- 1 Kawa zbożowa na mleku z cukrem 300g#+
- 50 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 12 Masło extra
- 1 Pieczeń wieprzowa 50g

Sporządził

Zatwierdził

Zamość 5 SIERPNIA 2021

Str. 2

JADŁOSPIS NA DZIEŃ: 31 LIPCA 2021

DIETA: Podstawowa

1 Sok marchwiowo-jabłkowy 200g

Kolacja-2 - 552.8 kcal

- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g#+
- 50 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 12 Masło extra
- 1 Sok marchwiowo-jabłkowy 200g
- 1 Szyńka konserwowa 50g

Sporządził

Zatwierdził

.....

.....

Zamość 5 SIERPNIA 2021

Str. 1

JADŁOSPIS NA DZIEŃ: 1 SIERPNIA 2021

DIETA: Podstawowa

Śniadanie-1 - 648.3 kcal

- 1 Płatki gryczane na mleku 400g
- 50 Bułki grahamki
- 25 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 12 Masło extra
- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g#+
- 1 Baleron 50g
- 1 Pomidor 50g

Śniadanie-2 - 519.4 kcal

- 50 Bułki grahamki
- 25 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 1 Kawa zbożowa na mleku z cukrem 300g#+
- 12 Masło extra
- 1 Pomidor 50g
- 1 Szynka wieprzowa 50g

Obiad-1 - 1122.6 kcal

- 1 Żurek z grzankami 400g#+
- 1 Kotlet drobiowy 80g#+
- 1 Ziemniaki młode 200g#+
- 1 Buraczki zasmażane 150g#+
- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g#+

Obiad-2 - 905.7 kcal

- 1 Zupa pomidorowa z makaronem 400g#+
- 1 Filet drobiowy gotowany 80g#+
- 0.5 Sos jarzynowy 200g#+
- 1 Ziemniaki młode 200g#+
- 1 Buraczki zasmażane 150g#+
- 1 Herbata z cukrem i cytryną 300g#+

Kolacja-1 - 614.6 kcal

- 1 Kawa zbożowa na mleku z cukrem 300g#+
- 50 Chleb zwykły
- 25 Chleb żytni razowy
- 12 Masło extra

Sporządził

Zatwierdził

Zamość 5 SIERPNIA 2021

Str. 2

JADŁOSPIS NA DZIEŃ: 1 SIERPNIA 2021

DIETA: Podstawowa

0.5 Kiełbasa szynkowa 50g
1 Serek homogenizowany 150g

Kolacja-2 - 377.2 kcal

1 Herbata z cukrem i cytryną 300g#+
50 Chleb zwykły
25 Chleb żytni razowy
12 Masło extra
1 Kiełbasa szynkowa 50g
1 Ogórek świeży 50g

Sporządził

Zatwierdził