

Jadłospis za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-02 obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołowce

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-27 środa	Śniadanie	Twaróg 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 100 g (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Masło Roślinne 25g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Dżem 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Dżem 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Twaróg 80 g (MLE) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Kakao 250ml (MLE) Roszponka
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Zupa zalewajka 350 ml Trójkąt francuski 1 szt	Zupa zalewajka 350 ml Wafle ryżowe 3 szt	Zupa zalewajka 350 ml Trójkąt francuski 1 szt	Bukiet warzyw na parze 250 g Kotlet sojowy 100 g Trójkąt francuski 1 szt	Zupa zalewajka 350 ml Trójkąt francuski 1 szt	Zupa zalewajka 350 ml Trójkąt francuski 1 szt	Bukiet warzyw na parze 250 g Kotlet sojowy 100 g Trójkąt francuski 1 szt	Zupa zalewajka 350 ml Trójkąt francuski 1 szt
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Pomidor 50g Ogórek zielony 50 g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Pomidor 50g Ogórek zielony 50 g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g
	P.W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 2417 Białko ogółem 77,79g Tłuszcz 73,02g Węglowodany 375,04g Sód 841,57 mg Magnez 28,45mg

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-12-28 czwartek	I śniadanie	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	Hummus paprykowy 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml (MLE) Rukola	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml (MLE) Rukola	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g			
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(SOJ) 150g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 150g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Kiełbasa szynkowa 50g Masło Roślinne 25g Chleb żytnio - pszenno 150g (GLU,PSZ) Herbata 250ml			
	kolacja	Ser topiony 50g (MLE) Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g (MLE) Chleb graham 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g (MLE) Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g (MLE) Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g (MLE) Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2907 Białko ogółem 85,8 g Tłuszcz 112,46g Węglowodany 4040,45 g Sód 795 mg Magnez 19 mg

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka
	II śniadanie					Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni (GLU PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250ml			
	obiad	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Kotlet sojowy 150 g (SOJ) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne 25g Herbata 250ml		
	Kolacja	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Grahamka 1 szt	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt

Kcal 2420 Białko ogółem 66,3 g Tłuszcz 80,51g Węglowodany 373,56g Sód 319,11mg Magnez 31,53mg

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Paszтетowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Paszтетowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Paszтетowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Humus paprykowy 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Paszтетowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Paszтетowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Humus paprykowy 80g (SOJ) Herbata 250 ml Pomidor 50 mg Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GLU,PSZ)	Paszтетowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Bigos z kielbasą 350 g Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g, Ziemniaki 300g, Surówka z marchwi i jabłko 150g. Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g, Ziemniaki 300g, Surówka z marchwi i jabłko 150g. Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym 350 g Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Bigos z kielbasą 350 g Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Bigos z kielbasą 350 g Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym 350 g Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g,ziemniaki 300g,surówka z marchwi i jabłko 150g, Napój 250ml.
	podwieczorek						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni 150g masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Powidła 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony
	P.W	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafel ryżowy 3 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt

Kcal 3000 Białko ogółem 98,23g Tłuszcz 134,54g Węglowodany 369,75 Sód 1564,66 mg Magnez 45,83

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa szynkowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Pomidor 80g Ogórek zielony 50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g
	II śniadanie					Krakowska kiełbasa 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Herbata 250ml Masło roślinne 25g			
	obiad	Pieczeń z karkówki 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Kotlet sojowy 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Kotlet sojowy 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml
	podwieczorek					Ser topiony 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło roślinne 25g Herbata 250ml			
	kolacja	Kiełbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40 g	Kiełbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40 g	Kiełbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g Papryka 40g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40 g	Kiełbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g Papryka 40g
	P. W	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt

Kcal 3005 Białko ogółem 94,35 Tłuszcz 132,31 Węglowodany 375,97 Sód 701,7 mg Magnez 15,45mg

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Udko pieczone 250 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój 250 ml	Udko pieczone 250 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój 250 ml	Udko pieczone 250 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój 250 ml	Udko pieczone 250 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój 250 ml	Udko pieczone 250 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój 250 ml	Udko pieczone 250 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser biały 80g (MLE) Pieczywo pszenno-żytnie 150g Masło Roślinne 25g Herbata 250 ml		
	kolacja	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Hummus o smaku papryki 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Hummus o smaku papryki 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym (KAK) 1 szt	Rogal maślany 2 szt	Rogal maślany 2 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym (KAK) 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym (KAK) 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym (KAK) 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym (KAK) 1 szt	Jabłko 1 szt

Kcal 3226 Białko ogółem 137,26 Tłuszcz 118,7 Węglowodany 418,21g, Sód 937,15 Magnez 37,85

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola	Parówka na gorąco 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola	Humus pomidorowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola	Hummus pomidorowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Parówka na gorąco drobiowa 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola
	II śniadanie					Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) masło roślinne 25g Herbata 250ml			
	obiad	Pulpet w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet got w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet got w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Tofu w sosie szpinakowym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet got w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Tofu w sosie szpinakowym 150g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet got w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

Kcal 3095 Białko ogółem 92,93 Tłuszcz 129 Węglowodany 404,01 Sód 1397,85 Magnez 42,3mg