

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-27 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  |
|------------------|--------------|---|---|---|---|--|---|---|---|
| 2024-02-21 środa | Śniadanie    | Twaróg 80 g (MLE)<br>Powidła 25 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Kakao 250 ml (MLE)<br>Rukola | Twaróg 100 g (MLE)<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Kakao 250 ml (MLE)<br>Rukola               | Twaróg 80 g (MLE)<br>Powidła 25 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Kakao 250 ml (MLE)<br>Rukola | Twaróg 80 g (MLE)<br>Powidła 25 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Kakao 250 ml (MLE)<br>Rukola | Powidła 100g,<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                                  | Twaróg 80 g (MLE)<br>Powidła 25 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Kakao 250 ml (MLE)<br>Rukola | Powidła 100g,<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                     | Twaróg 80 g (MLE)<br>Powidła 25 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Kakao 250 ml (MLE)<br>Rukola |
|                  | II śniadanie |   |   |   |   |  | Konserwa mięsna 80g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                             |   |   |
|                  | obiad        | Zupa ziemniaczana 300 ml<br>Sos pieczarkowy z kaszą 450g (GLU JĘC)<br>Napój 250ml   | Zupa ziemniaczana 300 ml<br>Sos pieczarkowy z kaszą 450g (GLU JĘC)<br>Napój 250ml                                       | Zupa ziemniaczana 300 ml<br>Sos pieczarkowy z kaszą 450g (GLU JĘC)<br>Napój 250ml   | Bukiet warzyw na parze 250 g<br>Kotlet sojowy (SOJ) 100 g<br>Kasza jęczmienna 100g GLU JĘC)                                     | Zupa ziemniaczana 300 ml<br>Sos pieczarkowy z kaszą 450g (GLU JĘC)<br>Napój 250ml  | Zupa ziemniaczana 300 ml<br>Sos pieczarkowy z kaszą 450g (GLU JĘC)<br>Napój 250ml   | Bukiet warzyw na parze 250 g<br>Kotlet sojowy (SOJ) 100 g<br>Kasza jęczmienna 100g GLU JĘC)                       | Zupa ziemniaczana 300 ml<br>Sos pieczarkowy z kaszą 450g (GLU JĘC)<br>Napój 250ml   |
|                  | podwieczorek |   |   |   |   |  | Dżem 80 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                                       |   |   |
|                  | kolacja      | Kiełbasa drobiowa 80g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek kwaszony 50 g   | Kiełbasa drobiowa 80 g<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek kwaszony 50 g | Kiełbasa drobiowa 80 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek kwaszony 50 g  | Rukola<br>Tofu 50 g<br>Rzodkiewka<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml               | Kiełbasa drobiowa 80 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek kwaszony 50 g | Kiełbasa drobiowa 80 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek kwaszony 50 g  | Rukola<br>Tofu 50 g<br>Rzodkiewka<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml | Kiełbasa drobiowa 80 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek kwaszony 50 g  |
|                  | P.W          | Mandarynka 1 szt  | Jabłko pieczone 1 szt   | Mandarynka 1 szt  | Mandarynka 1 szt  | Mandarynka 1 szt   | Mandarynka 1 szt  | Mandarynka 1 szt  | Mandarynka 1 szt  |

Kcal 2417 Białko ogółem 77,79g Tłuszcz 73,02g Węglowodany 375,04g Sód 1245 mg

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

|                     |              | Dieta podstawowa  | Dieta cukrzycowa   | Dieta wątrobowa   | Dieta wegetariańska  | Dieta bezmleczna   | Dieta wysokokaloryczna  | Dieta wegańska   | Dieta lekkostrawna  |
|---------------------|--------------|---|--|---|--|--|---|--|---|
| 2024-02-22 czwartek | Śniadanie    | Pieczeń meksykańska 80 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Kawa zbożowa 250 ml (MLE)<br>Rzodkiewka 40g | Pieczeń meksykańska 80 g<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Kawa zbożowa 250 ml (MLE)<br>Rzodkiewka 40g | Pieczeń meksykańska 80 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Kawa zbożowa 250 ml (MLE)<br>Rzodkiewka 40g | Hummus paprykowy 80 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Kawa zbożowa 250 ml (MLE)<br>Rzodkiewka 40g | Pieczeń meksykańska 80 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rzodkiewka 40g | Pieczeń meksykańska 80 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Kawa zbożowa 250 ml (MLE)<br>Rzodkiewka 40g | Hummus paprykowy 120 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rzodkiewka 40g | Pieczeń meksykańska 80 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Kawa zbożowa 250 ml (MLE)<br>Rzodkiewka 40g |
|                     | II śniadani  |   |  |   |  |  | Ser żółty 50 g (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25g  |  |   |
|                     | obiad        | Pulpet w sosie pomidorowym 150 g<br>Ryż 250 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>Napój 250 ml                                   | Pulpet w sosie pomidorowym 150 g<br>Ryż 250 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>Napój 250 ml                            | Pulpet w sosie pomidorowym 150 g<br>Ryż 250 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>Napój 250 ml                                   | Kotlet sojowy(SOJ) 150g<br>Ryż 250 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>Napój 250 ml   | Pulpet w sosie pomidorowym 150 g<br>Ryż 250 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>Napój 250 ml                        | Pulpet w sosie pomidorowym 150 g<br>Ryż 250 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>Napój 250 ml                                   | Kotlet sojowy (SOJ) 150g<br>Ryż 250 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>Napój 250 ml                              | Pulpet w sosie pomidorowym 150 g<br>Ryż 250 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>Napój 250 ml                                   |
|                     | podwieczorek |   |  |   |  |  | Pieczeń meksykańska 50g<br>MasłoRoślinne25g<br>Chleb żytnio - pszenno 150g(GLU,PSZ)<br>Herbata250ml)                                  |  |   |
|                     | kolacja      | Ser topiony 100g(MLE)<br>Roszponka 20g<br>Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25g<br>Herbata 250ml                   | Ser topiony 100g (MLE)<br>Roszponka 20g<br>Chleb graham 150g(GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25g<br>Herbata 250ml                   | Ser topiony 100g (MLE)<br>Roszponka 20g<br>Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25g<br>Herbata 250ml                  | Ser topiony 100g (MLE)<br>Roszponka 20g<br>Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25g<br>Herbata 250ml               | Pasta warzywna 90 g<br>Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25g<br>Herbata 250ml                           | Ser topiony 100g (MLE)<br>Roszponka 20g<br>Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25g<br>Herbata 250ml                  | Pasta warzywna 90 g<br>Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25g<br>Herbata 250ml                         | Ser topiony 100g;(MLE)<br>Roszponka 20g<br>Chleb pszenno 150g(GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25g<br>Herbata 250ml                         |
|                     | P.W          | Jogurt owocowy 1 szt  | Jogurt naturalny 150g  | Jogurt owocowy 150g   | Jogurt owocowy 150g  | Suchary 3 szt  | Jogurt owocowy 150g   | Suchary 3 szt  | Jogurt owocowy 150g   |

Kcal 2907 Białko ogółem 85,8 g Tłuszcz 112,46g Węglowodany 4040,45 g Sód 1450mg

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

|                   |              | Dieta podstawowa  | Dieta cukrzycowa   | Dieta wątrobowa   | Dieta wegetariańska   | Dieta bezmleczna  | Dieta wysokokaloryczna  | Dieta wegańska  | Dieta lekkostrawna  |   |
|-------------------|--------------|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-02-23 piątek | Śniadanie    | Serek wiejski 1 szt (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Szczypiorek 20g            | Serek wiejski 1 szt (MLE)<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Szczypiorek 20g            | Serek wiejski 1 szt (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Szczypiorek 20g            | Serek wiejski 1 szt (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Szczypiorek 20g            | Dżem 100g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml   | Serek wiejski 1 szt (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Szczypiorek 20g            | Dżem 100g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml   | Serek wiejski 1 szt (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Szczypiorek 20g              |   |
|                   | II śniadanie |   |  |   |   |   | Ser żółty 50g<br>Chleb pszenno-żytni (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250ml  |   |   |   |
|                   | obiad        | Filet rybny 150 g (RYB)<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kiszonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml  | Filet rybny 150 g (RYB)<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kiszonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml                                   | Filet rybny 150 g (RYB)<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kiszonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml  | Filet rybny 150 g (RYB)<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kiszonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml  | Filet rybny 150 g (RYB)<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kiszonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml  | Filet rybny 150 g (RYB)<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kiszonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml  | Filet rybny 150 g (RYB)<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kiszonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml  | Kotlet sojowy 150 g (SOJ)<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kiszonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml  | Filet rybny 150 g (RYB)<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kiszonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml  |
|                   | podwieczorek |   |  |   |   |   | Pasztet drobiowy 80g<br>Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ)<br>Masło Roślinne 25g<br>Herbata 250ml                                       |   |   |   |
|                   | Kolacja      | Pasta rybna 150 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola<br>Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ) | Pasta rybna 150 g<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola<br>Grahamka 1 szt (GLU,PSZ) | Pasta rybna 150 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola<br>Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ) | Pasta rybna 150 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola<br>Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ) | Pasta rybna 150 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola<br>Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ) | Pasta rybna 150 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola<br>Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ) | Pasta rybna 150 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola<br>Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ) | Pasta warzywna 90 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola<br>Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ) | Pasta rybna 150 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola<br>Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ) |
|                   | P.W          | Wafelek bez czekolady 1 szt   | Suchary 3 szt  | Wafelek bez czekolady 1 szt   | Wafelek bez czekolady 1 szt   | Suchary 3 szt   | Wafelek bez czekolady 1 szt   | Suchary 3 szt   | Suchary 3 szt   | Wafelek bez czekolady 1 szt   |

Kcal 2420 Białko ogółem 66,3 g Tłuszcz 80,51g Węglowodany 373,56g Sód 1319,11mg

|                   |              | Dieta podstawowa   | Dieta cukrzycowa   | Dieta wątrobowa  | Dieta wegetariańska   | Dieta bezmleczna   | Dieta wysokokaloryczna   | Dieta wegańska   | Dieta lekkostrawna   |
|-------------------|--------------|--|--|--|---|--|--|--|--|
| 2024-02-24 sobota | Śniadanie    | Konserwa mięsna 100 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Papryka 50 mg | Konserwa mięsna 100 g<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Papryka 50 mg | Konserwa mięsna 100 g<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Papryka 50 mg | Humus paprykowy 80 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Papryka 50 mg | Konserwa mięsna 100 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Papryka 50 mg | Konserwa mięsna 100 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Papryka 50 mg | Humus paprykowy 80g (SOJ)<br>Herbata 250 ml<br>Papryka 50 mg<br>Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GLU,PSZ) | Konserwa mięsna 100 g<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Papryka 50 mg |
|                   | II śniadanie |  |  |  |   |  | Konserwa mięsna 80g<br>Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25g<br>Herbata 250ml                       |  |  |
|                   | obiad        | Bigos 350 g<br>Kiełbasa śląska 100 g<br>Bułka 1 szt (PSZ,GLU)<br>Napój 250 ml  | Mięso gotowane 120g,<br>Ziemniaki 300g,<br>Surówka z marchwi i jabłko 150g.<br>Napój 250 ml                      | Mięso gotowane 120g,<br>Ziemniaki 300g,<br>Surówka z marchwi i jabłko 150g.<br>Napój 250 ml                      | Kapusta gotowana w sosie pomidorowym 350 g<br>Bułka 1 szt (PSZ,GLU)<br>Napój 250 ml                                   | Bigos 350 g<br>Kiełbasa śląska 100g<br>Bułka 1 szt (PSZ,GLU)<br>Napój 250 ml   | Bigos 350 g<br>Kiełbasa śląska 100 g<br>Bułka 1 szt (PSZ,GLU)<br>Napój 250 ml  | Kapusta gotowana w sosie pomidorowym 350 g<br>Bułka 1 szt (PSZ,GLU)<br>Napój 250 ml                    | Mięso gotowane 120g,<br>Ziemniaki 300g,<br>Surówka z marchwi i jabłko 150g,<br>Napój 250ml.                      |
|                   | podwieczorek |  |  |  |   |  | Ser żółty 50g<br>Chleb pszenno-żytni 150g<br>masło roślinne 25g<br>Herbata 250ml                                       |  |  |
|                   | kolacja      | Ser żółty 50g<br>Krakowska 50g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml         | Ser żółty 50g<br>Krakowska 50g<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml          | Ser żółty 50g<br>Krakowska 50g<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml         | Powidła 100g,<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                         | Ser żółty 50g<br>Krakowska 50g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml         | Ser żółty 50g<br>Krakowska 50g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml         | Powidła 100g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml           | Ser żółty 50g<br>Krakowska 50g<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 m          |
|                   | P.W          | Jabłko 1 szt   | Jabłko pieczone 1 szt  | Jabłko 1 szt   | Jabłko 1 szt  | Jabłko 1 szt   | Jabłko 1 szt   | Jabłko 1 szt   | Jabłko 1 szt   |

Kcal 3000 Białko ogółem 98,23g Tłuszcz 134,54g Węglowodany 369,75 Sól 1564,66 mg

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

|                      |              | <b>Dieta podstawowa</b>  | <b>Dieta cukrzycowa</b>   | <b>Dieta wątrobowa</b>   | <b>Dieta wegetariańska</b>   | <b>Dieta bezmleczna</b>  | <b>Dieta wysokokaloryczna</b>  | <b>Dieta wegańska</b>   | <b>Dieta lekkostrawna</b>  |
|----------------------|--------------|--|---|--|--|--|--|---|--|
| 2024-02-25 niedziela | Śniadanie    | Kiełbasa szynkowa 100g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250                          | Kiełbasa szynkowa 100g<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                       | Kiełbasa szynkowa 100g<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                       | Mleko owsiane 250 ml<br>Płatki owsiane 100 g<br>Banan 1 szt  | Kiełbasa szynkowa 100 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                      | Kiełbasa szynkowa 100g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 m                        | Mleko owsiane 250 ml<br>Płatki owsiane 100 g<br>Banan 1 szt   | Kiełbasa szynkowa 100g<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250                          |
|                      | II śniadanie |  |   |  |  |  | Krakowska kiełbasa 80g<br>Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250ml<br>Masło roślinne 25g                          |   |  |
|                      | obiad        | Pieczeń z karkówki 120 g<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kwaszonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml                             | Karkówka gotowana 120 g<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kwaszonej kapusty 150 g<br>napój 250 ml                       | Karkówka gotowana 120 g<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kwaszonej kapusty 150 g<br>napój 250 ml                        | Kotlet sojowy 120 g<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kwaszonej kapusty 150 g<br>napój 250 ml                                | Pieczeń z karkówki 120 g<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kwaszonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml                             | Pieczeń z karkówki 120 g<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z białej kapusty 150 g  | Kotlet sojowy 120 g<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kwaszonej kapusty 150 g<br>napój 250 ml         | Karkówka gotowana 120 g<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kwaszonej kapusty 150 g<br>napój 250 ml                        |
|                      | podwieczorek |  |   |  |  |  | Ser topiony 150g (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 150g (GLU)<br>Masło roślinne 25g<br>Herbata 250ml                              |   |  |
|                      | kolacja      | Pasztet drobiowy 100g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek kwaszony 50g | Pasztet drobiowy 100g<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek kwaszony 50g | Pasztet drobiowy 100g<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek kwaszony 50g | Pasta warzywna 90 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek kwaszony 50g | Pasztet drobiowy 100g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek kwaszony 50g | Pasztet drobiowy 100g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek kwaszony 50g | Pasta warzywna 90 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml | Pasztet drobiowy 100g<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek kwaszony 50g |
|                      | P.<br>W      | Herbatniki   | Wafle ryżowe 3szt   | Herbatniki   | Herbatniki   | Herbatniki   | Herbatniki   | Herbatniki  | Herbatniki   |

Kcal 3005 Białko ogółem 94,35 Tłuszcz 132,31 Węglowodany 375,97 Sód 1395 mg

|                         |              | <b>Dieta podstawowa</b>  | <b>Dieta cukrzycowa</b>   | <b>Dieta wątrobowa</b>  | <b>Dieta wegetariańska</b>   | <b>Dieta bezmleczna</b>   | <b>Dieta wysokokaloryczna</b>  | <b>Dieta wegańska</b>  | <b>Dieta lekkostrawna</b>  |
|-------------------------|--------------|--|---|---|--|---|--|--|--|
| 2024-02-26 poniedziałek | Śniadanie    | Jajko gotowane 2 szt<br>Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek zielony 50 g<br>Majonez 20 g | Jajko gotowane 2 szt<br>Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek zielony 50 g | Jajko gotowane 2 szt.<br>Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek zielony 50 g | Hummus 120 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek zielony 50 g | Jajko gotowane 2 szt.<br>Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek zielony 50 g | Jajko gotowane 2 szt.<br>Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250<br>Ogórek zielony 50 g<br>Majonez 20 g | Hummus 120 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek zielony 50 g | Jajko gotowane 2 szt<br>Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Ogórek zielony 50 g |
|                         | II śniadanie |  |   |   |  |   | Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Masło roślinne 25g<br>Herbata 250ml  |  |  |
|                         | obiad        | Zupa ogórkowa 300 ml<br>Racuchy 2 szt <b>(GLU,PSZ)</b>   | Zupa ogórkowa 300 ml<br>Racuchy 2 szt <b>(GLU,PSZ)</b> bez cukru  | Zupa ogórkowa 300 ml<br>Racuchy 2 szt <b>(GLU,PSZ)</b>  | Zupa ogórkowa bezmięсна 300 ml<br>Racuchy 2 szt <b>(GLU,PSZ)</b>   | Zupa ogórkowa niezabielana 300 ml<br>Racuchy 2 szt <b>(GLU,PSZ)</b>   | Zupa ogórkowa 300 ml<br>Racuchy 2 szt <b>(GLU,PSZ)</b>   | Zupa ogórkowa bezmięсна 300 ml<br>Racuchy wegańskie 2 szt. <b>(GLU,PSZ)</b>  | Zupa ogórkowa 300 ml<br>Racuchy 2 szt <b>(GLU,PSZ)</b>   |
|                         | podwieczorek |  |   |   |  |   | Ser biały 80g <b>(MLE)</b><br>Pieczywo pszenno-żytnie 150g<br>Masło Roślinne 25g<br>Herbata 250 ml   |  |  |
|                         | kolacja      | Salceson 80g<br>Chrzan 10g<br>Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                           | Salceson 80g<br>Chrzan 10g<br>Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                  | Salceson 80g<br>Chrzan 10g<br>Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                   | Dżem 100 g<br>Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                   | Salceson 80g<br>Chrzan 10g<br>Masło roślinne 25 g<br>Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Herbata 250 ml            | Salceson 80g<br>Chrzan 10g<br>Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                                       | Dżem 100 g<br>Masło roślinne 25 g<br>Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Herbata 250 ml                   | Salceson 80g<br>Chrzan 10g<br>Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b><br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                  |
|                         | P.W          | Banan 1 szt  | Jabłko 1 szt  | Banan 1 szt   | Banan 1 szt  | Banan 1 szt   | Banan 1 szt  | Jabłko 1 szt   | Banan 1 szt  |

**Kcal 3226 Białko ogółem 137,26 Tłuszcz 118,7 Węglowodany 418,21g, Sód 1459,3mg**

|                   |              | Dieta podstawowa  | Dieta cukrzycowa   | Dieta wątrobowa   | Dieta wegetariańska   | Dieta bezmleczna  | Dieta wysokokaloryczna  | Dieta wegańska  | Dieta lekkostrawna  |
|-------------------|--------------|---|--|---|---|---|---|---|---|
| 2024-02-27 wtorek | Śniadanie    | Parówka na gorąco 2 szt<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola<br>Ketchup 20 g | Parówka na gorąco 2 szt<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola<br>Musztarda 20 g | Parówka na gorąco 2 szt<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola<br>Ketchup 20 g | Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola | Parówka na gorąco 2 szt<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola<br>Ketchup 20 g | Parówka na gorąco 2 szt<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola<br>Ketchup 20 g | Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola | Parówka na gorąco 2 szt<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml<br>Rukola<br>Ketchup 20 g |
|                   | II śniadanie |   |  |   |   |   | Pieczeń meksykańska 80g<br>Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ)<br>masło roślinne 25g<br>Herbata 250ml                              |   |   |
|                   | obiad        | Pulpet w sosie własnym 250 g<br>Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g<br>Surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml             | Pulpet w sosie własnym 250 g<br>Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g<br>Surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml        | Pulpet w sosie własnym 250 g<br>Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g<br>Surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml       | Tofu w sosie szpinakowym 250 g<br>Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g<br>Surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml                   | Pulpet w sosie własnym 250 g<br>Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g<br>Surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml             | Pulpet w sosie własnym 250 g<br>Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g<br>Surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml             | Pulpet w sosie własnym 250 g<br>Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g<br>Surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml                     | Pulpet w sosie własnym 250 g<br>Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g<br>Surówka z czerwonej kapusty 150 g<br>Napój 250 ml       |
|                   | podwieczorek |   |  |   |   |   | Ser żółty 80g<br>Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ)<br>Masło Roślinne 25g<br>Herbata 250ml  |   |   |
|                   | kolacja      | Ser żółty 50 g<br>Dżem 50 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                       | Ser żółty 100 g<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                                     | Ser żółty 50 g<br>Dżem 50 g<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                       | Ser żółty 50 g<br>Dżem 50 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                               | Dżem 100 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml  | Ser żółty 50 g<br>Dżem 50 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                       | Dżem 100 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml  | Ser żółty 50 g<br>Dżem 50 g<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło roślinne 25 g<br>Herbata 250 ml                       |
|                   | P.W          | Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt   | Bułeczki maślane 2 szt   | Bułeczki maślane 2 szt  | Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt   | Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt   | Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt   | Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt   | Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt   |

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

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk