

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-08 do dnia 2023-11-14 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
2023-11-08 środa	Śniadanie	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Twaróg 100g (MLE) Masło 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Twaróg 100g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Powidła 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Powidła 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Twaróg 100g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Barszcz ukraiński 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150g bez jajka z olejem Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Suchary 3 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2937 Białko ogółem 75,24 g Tłuszcz 83,24 g Węglowodany ogółem 492,06 g Sód 3 mg Magnez 0,5 mg

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-09 czwartek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Humuss pomidorowy 60 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Humuss pomidorowy 60 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jogurt naturalny 1 op.		
	kolacja	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata
	P:W	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt

**Kcal 2581 Białko ogółem 90,63 g Tłuszcz 79,66 g Węglowodany ogółem 389,49 g Sód 3 mg Magnez 0,5 mg**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-10 piątek	Śniadanie	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Majonez	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Majonez	Salata Ogórek zielony 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Gzika 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Gzika 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Gzika 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Gzika 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 300 g	Zupa pomidorowa niezabielana z ryżem 300 ml Jajko sadzone 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Gzika 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 300 g	Zupa pomidorowa niezabielana z ryżem 300 ml Kotlety sojowe Ziemniaki 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Gzika 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 300 g
	podwieczerek						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałátka śledziowa 200 g ( <b>MLE,RYB</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g ( <b>RYB</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g ( <b>RYB</b> ) Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g ( <b>RYB</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka śledziowa 200 g ( <b>MLE,RYB</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g ( <b>RYB</b> ) Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt owocowy 1 op	Jogurt naturalny 1 op	Jogurt owocowy 1 op	Jogurt owocowy 1 op	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 op	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 op

Kcal 2423 Białko ogółem 94,93 g Tłuszcz 97,05 g Węglowodany ogółem 305,13 g Sód 1,5 mg Magnez 0,25mg

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>
2023-11-11 sobota	Śniadanie	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml	Sos węgierski b/m 400 g Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml	Sos węgierski b/m 400 g Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml
	podwieczerek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pomidor 100 g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pomidor 100 g Ogórek kiszony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka
	P.W	Herbatniki 1 op	Herbatniki b/c 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

**Kcal 2205 Białko ogółem 65,65 g Tłuszcz 81,38 g Węglowodany ogółem 311,74 g Sód 3,28 mg Magnez 1,13 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>
2023-11-12 niedziela	Śniadanie	Parówka na gorąco 100 g Ser żółty 50g (MLE) Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Parówka na gorąco 100 g Ser żółty 50g (MLE) Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Parówka na gorąco 100 g Ser żółty 50g (MLE) Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Parówka na gorąco 100 g Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Parówka na gorąco 100 g Ser żółty 50g (MLE) Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Parówka na gorąco 100 g Ser żółty 50g (MLE) Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Kotlet schabowy 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Kotlet schabowy 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Pomidor 40 g	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Pasta warzywna 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Pomidor 40 g	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Pomidor 40 g	Pasta warzywna 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g
	P. W	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt

**Kcal 3609 Białko ogółem 116,58 g Tłuszcz 160,95 g Węglowodany ogółem 439,47 g Sód 1401,5 mg Magnez 35,75 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>
2023-11-13 poniedziałek	Śniadanie	Ser żółty 50g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 100g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kielbasa krakowska 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz warzywny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz warzywny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml
	podwieczerek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Jajecznica 200 g (JAJ,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Pomidor 100 Ogórek kiszony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior
	P.W	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 1 op	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

Kcal 2176 Białko ogółem 101,31 g Tłuszcz 98,65g Węglowodany ogółem 228,91 g Sód 509,5mg Magnez 11,25 mg

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-14 wtorek	Śniadanie	Salceson 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10 g Papryka 50 g	Salceson 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g	Salceson 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g	Pasta warzywna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g	Salceson 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10 g Papryka 50 g	Salceson 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10 g Papryka 50 g	Pasta warzywna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g	Salceson 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa opiekana cebulką 100 g Ziemniaki 300 g	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa z wody 100g Ziemniaki 300 g	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa z wody 100g Ziemniaki 300 g	Kotlet sojowy 120 g (SOJ) Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa opiekana cebulką 100 g Ziemniaki 300 g	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa opiekana cebulką 100 g Ziemniaki 300 g	Kotlet sojowy 120 g (SOJ) Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa z wody 100g Ziemniaki 300 g
	podwieczerek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser topiony 50g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Ser topiony 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Kiełbasa zielonogórska 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml Jabłko 1 szt	Ser topiony 100 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata
	P.W	Jogurt owocowy 1 op	Jogurt naturalny 1 op	Jogurt owocowy 1 op	Jogurt owocowy 1 op	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 op	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 op

Kcal 2585 Białko ogółem 77,22 g Tłuszcz 101,14 g Węglowodany ogółem 356,09 g Sód 456,13 mg Magnez 18 mg