

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-15 do dnia 2023-11-21 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	
2023-11-15 środa	Śniadanie	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Twaróg 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Twaróg 80 g Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	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) Szczypior	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) Szczypior	
	II śniadanie						Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Kotlet mielony 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet warzywny 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet mielony 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet mielony 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet warzywny 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet warzywny 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser topiony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	kolacja	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g
	P.W	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafle ryżowe 3 szt.	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)

Kcal 3582 Białko ogółem 108,54 g Tłuszcz 142,67 g Węglowodany ogółem 482,23 g Sód 114 mg Magnez 19,5 mg

Opracowała Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-11-16 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 pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pasta z fasoli czerwonej 120g 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 Kawa zbożowa 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pasta z fasoli czerwonej 120g 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 Kawa zbożowa 250 ml	
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Makaron na ostro z kielbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kielbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kielbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron w sosie z warzywami 400 g(PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kielbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kielbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kielbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron w sosie z warzywami 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kielbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	kolacja	Ser topiony 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	
	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 2363 Białko ogółem 66,12 g Tłuszcz 86,16 g Węglowodany ogółem 340,86 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
2023-11-17 piątek	Śniadanie	Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Kotlet sojowy 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jogurt naturalny 1 szt		
	Kolacja	Pasta z jajka i kielbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kielbasy 120 g Masło 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kielbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kielbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kielbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kielbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kielbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola
	P.W	Banan 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

Kcal 3303 Białko ogółem 111,83 g Tłuszcz 146,22 g Węglowodany ogółem 401,01 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	
2023-11-18 sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g	Kiełbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g	Kiełbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g	Papryka 50 g Rukola Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g	Kiełbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g	Papryka 50 g Rukola Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g	
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml			
	obiad	Zupa grochowa 350 ml (SEL,MLE) Bułka 1 szt Ciasto	Zupa ziemniaczana 350ml Chleb graham 150g (GLU,PSZ) Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Ciasto	Zupa ziemniaczana 350ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Ciasto	Zupa ziemniaczana 350ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Ciasto	Zupa ziemniaczana 350ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Ciasto	Zupa grochowa 350 ml (SEL,MLE) Bułka 1 szt Ciasto	Zupa ziemniaczana 350ml Chleb graham 150g (GLU,PSZ) Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Ciasto
	podwieczorek						Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml			
	kolacja	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb graham 150g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlina drobiowa 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 gotowane 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt

Kcal 2517 Białko ogółem 78,54 g Tłuszcz 65,5 g Węglowodany ogółem 420,95 g Sód 782 mg Magnez 34,5 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-19 niedziela	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40 g	Pieczeń meksykańska 80g, Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40 g	Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40 g	Humus 120g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40 g	Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40 g	Pieczeń meksykańska 150g(GLU,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150g Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40 g	Humus 120g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40 g	Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40 g
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb graham 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	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	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	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
	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 3352 Białko ogółem 96,49 g Tłuszcz 128,24 g Węglowodany ogółem 468,49 g Sód 30,4 mg Magnez 11,4mg

Opracowała Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-20 poniedziałek	Śniadanie	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
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml		
	obiad	Zupa meksykańska 350 ml (SEL) Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna (SEL,MLE) 350 ml Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna 350 ml (SEL,MLE) Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna 350 ml (SEL,MLE) Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna niezabielana (SEL) 350 ml Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa meksykańska 350 ml (SEL) Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna (SEL,MLE) 350 ml Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna (SEL,MLE) 350 ml Bułka 1 szt Napój 250 ml
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Majonez	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 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	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Majonez	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	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 2259 Białko ogółem 80,14 g Tłuszcz 91,97 g Węglowodany ogółem 287,15 g Sód 413,5 mg Magnez 28,5 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	Salceson 80 g Chrzan 10 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson drobiowy 80 g Chrzan 10 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson drobiowy 80 g Chrzan 10 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson 80 g Chrzan 10 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson 80 g Chrzan 10 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson drobiowy 80 g Chrzan 10 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Wątróbka smażona z cebulą 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Wątróbka gotowana 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Wątróbka gotowana 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Risotto z warzywami 400 g Napój 250 ml	Wątróbka gotowana 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Wątróbka smażona z cebulą 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Risotto z warzywami 400 g Napój 250 ml	Wątróbka gotowana 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasta z fasoli czerwonej 120 g Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasta z fasoli czerwonej 120 g Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	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

Kcal 3237 Białko ogółem 103,28 g Tłuszcz 163,51 g Węglowodany ogółem 352,29 g Sód 3,7 mg Magnez 17,45 mg