

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-22 do dnia 2023-11-28 dla obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołówce.

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-22 środa	Śniadanie	Kiełbasa krakowska. 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek. 250 ml <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa krakowska 80 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek bez cukru. 250 ml <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa krakowska 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek. 250 ml <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 50 g	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek. 250 ml <b>(MLE)</b>	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek. 250 ml <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 50 g	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska. 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek. 250 ml <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 50 g
	II śniadanie						Serek kanapkowy 50 g <b>(MLE)</b> Chleb żytnio-pszenney 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml		
	obiad	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbek bez mięsny w sosie pomidorowym z ziemniakami 550 g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbek bez mięsny w sosie pomidorowym z ziemniakami 550 g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml
	podwieczerek						Dżem 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g <b>(MLE,JAJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g <b>(MLE,JAJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g <b>(MLE,JAJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g <b>(MLE,JAJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g <b>(JAJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g <b>(MLE,JAJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne 25g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g <b>(MLE,JAJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka
	P.W	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

**Kcal 3059 Białko ogółem 109,61 g Tłuszcz 110,86 g Węglowodany ogółem 423,81 g Sód 816,07 mg Magnez 18,7 mg**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	Pasta warzywna 90 g <b>(SOJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Szczypior	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	Pasta warzywna 90 g <b>(SOJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Szczypior	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny gotowany z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój bez cukru 250 ml	Gulasz mięsny gotowany z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy kaszą jęczmienną 400g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy z kaszą jęczmienną 400g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny gotowany z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml
	pod wiecz						Banan 1 szt.			
	kolacja	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jajko gotowane 2 szt Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny 1 szt. <b>(MLE)</b>	Jogurt owocowy 1 szt. <b>(MLE)</b>	Jogurt owocowy 1 szt. <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. <b>(MLE)</b>	

**Kcal 2590 Białko ogółem 102g Tłuszcz 108,51 g Węglowodany ogółem 312,18 g Sód 66 mg Magnez 17,5 mg**

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-24 piątek	Śniadanie	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml		
	obiad	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z muszem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z cynamonem 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z muszem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z muszem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa niezabielana 350 ml Ryż gotowany w wodzie 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z muszem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa niezabielana 350 ml Ryż gotowany w wodzie z muszem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z muszem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml
	podwieczorek						Twarożek 80 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 80 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz 100 g <b>(RYB,SKO)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g <b>(RYB,SKO)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g <b>(RYB,SKO)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml
	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.

Kcal 2786 Białko ogółem 70,68 g Tłuszcz 87,87 g Węglowodany ogółem 444,32g Sód 8,05 mg Magnez 10,6 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-25 sobota	Śniadanie	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Roszponka Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Olej 10 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Roszponka Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Olej 10 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka
	II śniadanie						Jabłko 1 szt.		
	obiad	Fasolka po bretońsku 400 g <b>(SEL,GOR)</b> Bułka 1 szt <b>(PSZ,GLU)</b> Napój 250 ml	Mięso gotowane 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Gzika 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Fasolka po bretońsku 400 g <b>(SEL,GOR)</b> Bułka 1 szt <b>(PSZ,GLU)</b> Napój 250 ml	Fasolka po bretońsku 400 g <b>(SEL,GOR)</b> Bułka 1 szt <b>(PSZ,GLU)</b> Napój 250 ml	Kotlet sojowy 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jajko gotowane 1 szt Chleb żytnio-pszeniczny 80 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska 100 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Hummus pomidorowy 120 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>

Kcal 2692 Białko ogółem 104g Tłuszcz 99,71g Węglowodany ogółem 360,88 g Sód 977 mg Magnez 34,6 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-11-26 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml pomidor 50 g	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml pomidor 50 g	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml pomidor 50 g	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml pomidor 50 g	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml pomidor 50 g	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml pomidor 50 g	
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb żytnio-pszenney 80 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Rosół z makaronem 300 ml Udko pieczone 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko gotowane na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko gotowane na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Placuszki sojowe <b>(SOJ)</b> 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko pieczone 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko pieczone 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko pieczone 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Placuszki sojowe <b>(SOJ)</b> 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko gotowane na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml			
	kolacja	Kiełbasa biała na gorąco 100 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 25 g <b>(GOR)</b>	Kiełbasa biała na gorąco 100 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup łagodny 25 g <b>(GOR)</b>	Kiełbasa biała na gorąco 100 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup łagodny 25 g <b>(GOR)</b>	Dżem 50 g Ser biały 50 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorąco 100 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 25 g <b>(GOR)</b>	Kiełbasa biała na gorąco 100 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 25 g <b>(GOR)</b>	Hummus paprykowy 80 g <b>(SOJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorąco 100 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup łagodny 25 g <b>(GOR)</b>	
	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	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt

**Kcal 2861 Białko ogółem 127,01 g Tłuszcz 104,3g Węglowodany ogółem 369,51 g Sód 1362 mg Magnez 56,9 mg**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-11-27 poniedziałek	Śniadanie	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	
	II śniadanie						Twarożek 80 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 80 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml			
	obiad	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione z boczkiem 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione z masłem 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione z masłem 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione z masłem 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione z boczkiem 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione z boczkiem 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione z masłem 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione z masłem 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>
	podwieczorek						Jogurt 1 szt			
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. Ogórkiem bez szynki 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. Ogórkiem 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa bez szynki z olejem 120g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 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	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	

**Kcal 2824 Białko ogółem 70,55 g Tłuszcz 92,23g Węglowodany ogółem 440,96g Sód 51mg Magnez 14,5 mg**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-11-28 wtorek	Śniadanie	Jajko gotowane 1 szt. Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Majonez Roszponka	Jajko gotowane 1 szt. Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Majonez Roszponka	Jajko gotowane 1 szt. Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Jajko gotowane 2 szt. Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Majonez Roszponka	Jajko gotowane 1 szt. Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Majonez Roszponka	Jajko gotowane 1 szt. Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Majonez Roszponka	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Jajko gotowane 1 szt. Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet schabowy <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet mielony got. <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet mielony got. <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet sojowy <b>(SOJ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet mielony <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet mielony <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet mielony <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet sojowy <b>(SOJ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet mielony got. <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml
	podwieczorek						Wafle ryżowe			
	kolacja	Paszтет drobiowy 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Paszтет drobiowy 100 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Paszтет drobiowy 100 g Chleb -pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Paszтет drobiowy 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Paszтет drobiowy 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Paszтет drobiowy 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Paszтет drobiowy 100 g Chleb-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g
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	Banan 1 szt	

**Kcal 3024 Białko ogółem 100,48 g Tłuszcz 130,85 g Węglowodany ogółem 380,17 g Sód 365,77 mg Magnez 15,1 mg**