

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-29 do dnia 2023-12-05 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
2023-11-29 środa	Śniadanie	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml (Roszponka)	Twaróg 80 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Bigos z kielbasą i bułką (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 z bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Bigos z kielbasą i bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Bigos z kielbasą i bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym z bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g, ziemniaki 300g, surówka z marchwi i jabłko 150g, Napój 250ml.
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser żółty 50 g Kielbasa krakowska 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser żółty 50 g Kielbasa krakowska 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser żółty 50 g Kielbasa krakowska 50 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 Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kielbasa krakowska 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser żółty 50 g Kielbasa krakowska 50 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 Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Kielbasa krakowska 50 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 2742 Białko ogółem 112,43g Tłuszcz 101,99g Węglowodany 355,26g Sód 524,76 mg Magnez 17,09 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-30 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	Serek wiejski 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						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	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	Dżem 100g 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	Humus buraczkowy 80g (SOJ) Dżem 50g 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	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 2926 Białko ogółem 85,88 g Tłuszcz 112,76g Węglowodany 404,61g Sód 7,4 mg Magnez 10,4 mg

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-12-01 piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Serek wiejski 1 szt Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Serek wiejski 1 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Serek wiejski 1 szt 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 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 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 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						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	Pasta rybna 150 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata
	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 2395 Białko ogółem 62,98g Tłuszcz 80,45g Węglowodany 370,7g Sód 55,1mg Magnez 24,35

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-02 sobota	Śniadanie	Pasztet drobiowy 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Pasztet drobiowy 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Pasztet drobiowy 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	Pasztet drobiowy 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Pasztet drobiowy 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)	Pasztet drobiowy 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	Sos pieczarkowy 300 g Kasza jęczmienna (JEĆ) 300 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy 300 g Kasza jęczmienna (JEĆ) 300 g Napój 250 ml Suchary 3 szt	Sos pieczarkowy 300 g Kasza jęczmienna (JEĆ) 300 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy 300 g Kasza jęczmienna (JEĆ) 300 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy 300 g Kasza jęczmienna (JEĆ) 300 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy 300 g Kasza jęczmienna (JEĆ) 300 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy 300 g Kasza jęczmienna (JEĆ) 300 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy 300 g Kasza jęczmienna (JEĆ) 300 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt
	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	Dżem 80g, 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	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	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 2864 Białko ogółem 61,94g Tłuszcz 112,65g Węglowodany 413,33 Sód 114 mg Magnez 19,5

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>
2023-12-03 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	kielbasa szynkowa 80 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 50g 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 kielbasa 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	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	Kielbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40 g	Kielbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40 g	Kielbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g Papryka 40g	Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kielbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40 g	Kielbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40g	Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kielbasa 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 1 szt

Kcal 2981 Białko ogółem 93,83g Tłuszcz 132,01g Węglowodany 370,5g Sód 701,7 mg Magnez 15,45mg

		<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>
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml) Pieczywo 150 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml) Pieczywo 150 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa b/m 300 ml Racuchy <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa niezabielana 300 ml Racuchy <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa b/m 300 ml Racuchy <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml) Pieczywo 150 g <b>(GLU,PSZ)</b>
	podwieczerek						Ser biały 80g <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150g Masło Roślinne 25g Herbata 250 ml		
	kolacja	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Hummus o smaku papryki 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Hummus o smaku papryki 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 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 1szt	Jogurt owocowy 1 szt.	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt.	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt

Kcal 3349 Białko ogółem 74,88g Tłuszcz 160,63 Węglowodany 413,47g, Sód 51,66 Magnez 15,16

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola Papryka 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola Papryka 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola Papryka 40 g	Dżem 80g Ser biały 50g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola 40 g Papryka 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola Papryka 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola Papryka 40 g	Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola Papryka 40 g	Parówka na gorąco drobiowa 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola Papryka 40 g
	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	Kotlet Sojowy 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	Kotlet Sojowy 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
	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 pszenny 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 pszenny 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 2375 Białko ogółem 59,42 Tłuszcz 108,48 Węglowodany 301,82 Sód 679,45 Magnez 17,5