

Jadłospis za okres od dnia 2024-01-03 do dnia 2024-01-09 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
2024-01-03 środa	Śniadanie	Ser biały 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Ser biały 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Ser biały 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Ser biały 100 g (MLE) 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	Ser biały 100 g (MLE) 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	Ser biały 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior
	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 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Barszcz ukraiński 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1 szt
	podwieczerek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	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	Hummus 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	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 3114 Białko ogółem 94,29 g Tłuszcz 95,5 g Węglowodany ogółem 488,15 g Sód 1401,17 mg

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Roszponka Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 50 g Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 50 g Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Roszponka Chleb pszenno-żytni 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						Hummus 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 50 g (MLE) Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kiełbasa zielonogórska 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 (MLE) Kiełbasa zielonogórska 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	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt

Kcal 2645 Białko ogółem 98,27 g Tłuszcz 84,22 g Węglowodany ogółem 386,53g Sód 1324,4 mg

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Zupa ryżanka 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa ryżanka 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa ryżanka 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa ryżanka 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa ryżanka 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa ryżanka 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa ryżanka 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa ryżanka 350 ml Kotlet sojowy 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa ryżanka 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	Kolacja	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g 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) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g 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) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	
	P.W	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Suchary 3 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.

Kcal 3064 Białko ogółem 95,02g Tłuszcz 130,43 g Węglowodany ogółem 395,79g Sód 1963 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Ogórek zielony 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 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	Pasztet zapiekany 100 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 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	Pasztet zapiekany 100 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
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pomidor 100 g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pomidor 100 g Ogórek kiszony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 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.

Kcal 2709 Białko ogółem 83,55 g Tłuszcz 103,66g Węglowodany ogółem 371,56g Sód 1320 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 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	Kiełbasa krakowska 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 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	Kiełbasa krakowska 80 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	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 200 g Ryż 250 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 200 g Ryż 250 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150g 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	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 Pomidor 40 g
	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.	Herbatniki 1 op.

Kcal 3560 Białko ogółem 89,29g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 281,06 g Sód 1400mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 100g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50g (MLE) Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Tofu 50g Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g (MLE) Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenny 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
	podwieczorek						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,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	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 2885 Białko ogółem 121,88 g Tłuszcz 128,7g Węglowodany ogółem 321,09g Sód 1461,3mg

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g	Konserwa mięsna 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g	Konserwa mięsna 100g 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	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g	Konserwa mięsna 100g 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	Konserwa mięsna 100g 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 żółty 50g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml Jabłko 1szt	Ser żółty 100 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt.	Bułeczki maślane 3 szt.	Bułeczki maślane 3 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 2745 Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sód 1510,8mg