

Jadłospis za okres od dnia 2024-01-10 do dnia 2024-01-16 - 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
10-01-2024 środa	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Ogórek zielony 50g	Pieczeń meksykańska 80g Masło 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Ogórek zielony 50g	Pieczeń meksykańska 80g Masło 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Ogórek zielony 50g	Humus warzywny 80g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Ogórek zielony 50g	Powidła 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Ogórek zielony 50g	Powidła 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Ogórek zielony 50g
	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 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	Kiełbasa krakowska 80g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Papryka 40g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g Grahamka (GLU ŻYT) 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szcypior Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szcypior Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt
	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)

Kcal 3091 Białko ogółem 96,77 g Tłuszcz 113,62 g Węglowodany ogółem 435,83 g Sód 1469,8 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
11-01-2024 czwartek	Śniadanie	Twaróg 80g(MLE) , dzem 25g Rzodkiewka 30 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Twaróg 80g(MLE),dzem 25g Rzodkiewka 30g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Twaróg 80g(MLE),dzem 25g Rzodkiewka 30 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pasta z fasoli czerwonej 120g Rzodkiewka 30 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g Rzodkiewka 30 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Twaróg 80g(MLE),dzem25g Rzodkiewka 30 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pasta z fasoli czerwonej 120g Rzodkiewka 30g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Twaróg 80g(MLE),dzem25g Rzodkiewka 30g 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 kiełbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kiełbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kiełbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron w sosie z warzywami 400 g(PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kiełbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kiełbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron w sosie z warzywami 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kiełbasą 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	Pasztet drobiowy 100g,Ogórek kiszony40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,Ogórek kiszony40g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g, Ogórek kiszony 40g 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	Pasztet drobiowy 100g, Ogórek kiszony 40g 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	Pasztet drobiowy 100g, Ogórek kiszony 40g 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

Kcal 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 g Sód 1847,6 mg

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
12-01-2024 piątek	Śniadanie	Ser żółty 80 g,dzem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g,dzem 25g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g,dzem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g,dzem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Powidła 80g,dzem 25g Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g,dzem 25g 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,dzem 25g 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	Sałatka meksykańska 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml	Sałatka meksykańska 150 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml	Sałatka meksykańska 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml	Sałatka meksykańska b/m 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml	Sałatka meksykańska 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml	Sałatka meksykańska 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml	Sałatka meksykańska b/m 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml	Sałatka meksykańska 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt

Kcal 2945 Białko ogółem 90,56 g Tłuszcz 110,42 g Węglowodany ogółem 413,69 g Sód 1981,4 mg

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
13-01-2024 sobota	Śniadanie	Kielbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kielbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kielbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kielbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kielbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10g	
	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 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 , kiszony ogórek 40g ,chleb pszenno-żytni (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g,ogórek kiszony 40g, chleb graham 150g, Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g,ogórek kiszony 40 g, chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g,ogórek kiszony 40 g, Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek kiszony 40g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Wędlina drobiowa 80 g, Ogórek kiszony 40g, Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Humus paprykowy 80g Ogórek kiszony 40g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Wędlina drobiowa 80g,ogórek kiszony 40g, Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 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 gotowane 1 szt

Kcal 2614 Białko ogółem 98,12 g Tłuszcz 68,92 g Węglowodany ogółem 418,15 g Sód 1561 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
14-01-2024 niedziela	Śniadanie	Paszтет zapiekany 100g, Chleb pszenno-żytni (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Musztarda 20g	Paszтет zapiekany 100g Chleb graham 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Musztarda 20g	Paszтет zapiekany 100g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Musztarda 20g	Humus 120g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Musztarda 20g	Paszтет zapiekany 100g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Musztarda 20g	Paszтет zapiekany 150g (GLU,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150g Masło 25g Herbata 250ml Musztarda 20g	Humus 120g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40g	Paszтет zapiekany 100g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Musztarda 20g
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy 120g Ziemniaki 300g Kapusta zasmażana 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g Ziemniaki 300g Kapusta zasmażana 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszzonej 150 g Napój 250 ml	Schabowy 120g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 40g	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 40g	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 40g	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 40g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 40g	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 40g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 40g	Ser topiony 100 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 40g
	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 3171 Białko ogółem 104,23 g Tłuszcz 130,71 g Węglowodany ogółem 410,4 g Sód 1699,35mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
15-01-2024 poniedziałek	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 80g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Salatka ze św. Warzyw 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Salatka ze św. Warzyw 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem Gzika z ziemniakami Napój 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem, Gzika z ziemniakami Napój 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem Gzika z ziemniakami Napój 250ml	Zupa wielowarzywna 350 ml (SEL,MLE) Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna niezabieleną (SEL) 350 ml Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem Gzika z ziemniakami Napój 250ml	Zupa wielowarzywna (SEL,MLE) 350 ml Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem Gzika z ziemniakami Napój 250ml
	p o J						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g,roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g,roszponka 30g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Grahamka (GLU ŻYT) 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g ,roszponka 30g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g,roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g ,roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g,roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt
	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 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 g Węglowodany ogółem 299,05 g Sód 1449,89 mg

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
wtorek 16-01-2024	Śniadanie	Jajko 1 szt, kielbasa szynkowa 50g Ogórek zielony 40g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, kielbasa szynkowa 50g Ogórek zielony 40g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, kielbasa szynkowa 50g Ogórek zielony 40g 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	Jajko 1 szt, kielbasa szynkowa 50g Ogórek zielony 50g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, kielbasa szynkowa 50g Ogórek zielony 50g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, kielbasa szynkowa 50g Ogórek zielony 50g 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					Kielbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	kolacja	Ser żółty 80g Rukola 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 80g Rukola 50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 80g Rukola 50g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 80g Rukola 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasta z fasoli czerwonej 120 g Rukola 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 80g Rukola 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasta z fasoli czerwonej 120 g Rukola 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 80g, Rukola 50g 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 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sód 1649,56 mg