

Jadłospis za okres od dnia 2024-03-20 do dnia 2024-03-26 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
2024-03-20 środa	Śniadanie	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Rukola	Twaróg 100 g (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Rukola	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Rukola	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Rukola	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Rukola	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Rukola
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Zupa ziemniaczana 300 ml Sos pieczarkowy z kaszą 450g (GLU JĘC) Napój 250ml	Zupa ziemniaczana 300 ml Sos pieczarkowy z kaszą 450g (GLU JĘC) Napój 250ml	Zupa ziemniaczana 300 ml Sos pieczarkowy z kaszą 450g (GLU JĘC) Napój 250ml	Bukiet warzyw na parze 250 g Kotlet sojowy (SOJ) 100 g Kasza jęczmienna 100g GLU JĘC)	Zupa ziemniaczana 300 ml Sos pieczarkowy z kaszą 450g (GLU JĘC) Napój 250ml	Zupa ziemniaczana 300 ml Sos pieczarkowy z kaszą 450g (GLU JĘC) Napój 250ml	Bukiet warzyw na parze 250 g Kotlet sojowy (SOJ) 100 g Kasza jęczmienna 100g GLU JĘC)	Zupa ziemniaczana 300 ml Sos pieczarkowy z kaszą 450g (GLU JĘC) Napój 250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa drobiowa 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Kiełbasa drobiowa 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Kiełbasa drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Rukola Tofu 50 g Rzodkiewka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony g	Kiełbasa drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Rukola Tofu 50 g Rzodkiewka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g
	P.W	Mandarynka 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2417 Białko ogółem 77,79g Tłuszcz 73,02g Węglowodany 375,04g Sód 1245 mg

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>
2024-03-21 czwartek	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml <b>(MLE)</b> Rzodkiewka 40g	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml <b>(MLE)</b> Rzodkiewka 40g	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml <b>(MLE)</b> Rzodkiewka 40g	Hummus paprykowy 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml <b>(MLE)</b> Rzodkiewka 40g	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rzodkiewka 40g	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml <b>(MLE)</b> Rzodkiewka 40g	Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rzodkiewka 40g	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml <b>(MLE)</b> Rzodkiewka 40g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b> 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 <b>(SOJ)</b> 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 <b>(SOJ)</b> 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						Pieczeń meksykańska 50g Masło Roślinne 25g Chleb żytnio - pszenno 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250ml		
	kolacja	Ser topiony 100g <b>(MLE)</b> Roszponka 20g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 100g <b>(MLE)</b> Roszponka 20g Chleb graham 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 100g <b>(MLE)</b> Roszponka 20g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 100g <b>(MLE)</b> Roszponka 20g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 100g <b>(MLE)</b> Roszponka 20g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 100g; <b>(MLE)</b> Roszponka 20g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g	Jogurt owocowy 150g	Jogurt owocowy 150g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 150g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 150g

Kcal 2907 Białko ogółem 85,8 g Tłuszcz 112,46g Węglowodany 4040,45 g Sód 1450mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2024-03-22 piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni (GLU PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250ml			
	obiad	Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 150 g (SOJ) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Paszтет 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 Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Grahamka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)
	P.W	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2420 Białko ogółem 66,3 g Tłuszcz 80,51g Węglowodany 373,56g Sód 1319,11mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-03-23 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 mg	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 mg	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 mg	Humus paprykowy 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 mg	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 mg	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 mg	Humus paprykowy 80g (SOJ) Herbata 250 ml Papryka 50 mg Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GLU,PSZ)	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 mg
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Bigos 350 g Kiełbasa śląska 100 g Bułka 1 szt (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 350 g Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Bigos 350 g Kiełbasa śląska 100g Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Bigos 350 g Kiełbasa śląska 100 g Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym 350 g Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g, Ziemniaki 300g, Surówka z marchwi i jabłko 150g, Napój 250ml.
	podwieczorek						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni 150g masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty 50g Krakowska 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g Krakowska 50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g Krakowska 50g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g Krakowska 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g Krakowska 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g Krakowska 50g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 m
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt

Kcal 3000 Białko ogółem 98,23g Tłuszcz 134,54g Węglowodany 369,75 Sód 1564,66 mg

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>
2024-03-24niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250	Kiełbasa szynkowa 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane 100 g Banan 1 szt	Kiełbasa szynkowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 m	Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane 100 g Banan 1 szt	Kiełbasa szynkowa 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250
	II śniadanie						Krakowska kiełbasa 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Herbata 250ml Masło roślinne 25g		
	obiad	Pieczeń z karkówki 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty 150 g napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty 150 g napój 250 ml	Kotlet sojowy 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty 150 g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej 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 kwaszonej kapusty 150 g napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty 150 g napój 250 ml
	podwieczorek						Ser topiony 150g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU) Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g
	P. W	Herbatniki	Wafle ryżowe 3szt	Herbatniki	Herbatniki	Herbatniki	Herbatniki	Herbatniki	Herbatniki

Kcal 3005 Białko ogółem 94,35 Tłuszcz 132,31 Węglowodany 375,97 Sód 1395 mg

		<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>
2024-03-25 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Majonez 20 g	Jajko gotowane 2 szt Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Hummus 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Majonez 20 g	Hummus 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy 2 szt <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy 2 szt <b>(GLU,PSZ)</b> bez cukru	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy 2 szt <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa bezmięśna 300 ml Racuchy 2 szt <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa niezabielana 300 ml Racuchy 2 szt <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy 2 szt <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa bezmięśna 300 ml Racuchy wegańskie 2 szt. <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy 2 szt <b>(GLU,PSZ)</b>
	podwieczorek						Ser biały 80g <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150g Masło Roślinne 25g Herbata 250 ml		
	kolacja	Salceson 80g Chrzan 10g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson 80g Chrzan 10g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson 80g Chrzan 10g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson 80g Chrzan 10g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Salceson 80g Chrzan 10g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Salceson 80g Chrzan 10g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> 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	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt

Kcal 3226 Białko ogółem 137,26 Tłuszcz 118,7 Węglowodany 418,21g, Sód 1459,3mg

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-03-26 wtorek	Śniadanie	Parówka na gorąco 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Parówka na gorąco 2 szt Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Musztarda 20 g	Parówka na gorąco 2 szt Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Parówka na gorąco 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Parówka na gorąco 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Parówka na gorąco 2 szt Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g
	II śniadanie						Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Tofu w sosie szpinakowym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 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 100 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	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułeczki maślane 2 szt	Bułeczki maślane 2 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 3095 Białko ogółem 92,93 Tłuszcz 129 Węglowodany 404,01 Sód 1397,85 mg

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk