

Jadłospis za okres od dnia 2024-04-24 dnia 2024-04-30 zajmujący 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
2024-04-24 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 100g(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	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						Kielbasa 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 1szt(GLU,PSZ)	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt(GLU,PSZ)	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt(GLU,PSZ)	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Barszcz ukraiński 300 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt(GLU,PSZ)	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1 szt(GLU,PSZ)
	podwieczerek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z jajka i kielbasy 120 g (JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml Roszponka	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z jajka 120 g Masło 25 g(JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponak	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Hummus 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka
	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
2024-04-25 czwartek	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g 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 Zupa ryżanka 300 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml Zupa ryżanka 300 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml Zupa ryżanka 300 ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml Zupa ryżanka b/m 300 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml Zupa ryżanka 300 ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml Zupa ryżanka 300 ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml Zupa ryżanka b/m 300 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml Zupa ryżanka 300 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

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2024-04-26 piątek	Śniadanie	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 80 g (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	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 Rukola	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 Rukola	
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	Kolacja	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Grahamka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g 1 szt Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150g bez jajka z olejem Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ) 1 szt
	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
2024-04-27 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g 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						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spagetti w sosie węgierskim 450g Napój 250ml	Spagetti w sosie węgierskim 450g Napój 250ml Wafle ryżowe 3 szt	Spagetti w sosie węgierskim 450g Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g Napój 250ml	Spagetti w sosie węgierskim 450g Napój 250ml	Spagetti w sosie węgierskim 450g Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g Napój 250ml	Spagetti w sosie węgierskim 450g Napój 250ml
	podwieczerek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Humus paprykowy 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g (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 1 szt.

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

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczn	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-04-28 miedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska Chleb pszenny (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g
	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 Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 200 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 200 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	wieczore						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Salceson 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10g	Salceson 80g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 m Musztarda 10g	Salceson 80 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 m Musztarda 10g	Pasta warzywna 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250	Salceson 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g	Salceson 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Salceson 80g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10g
	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.

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
2024-04-29 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g, Kiełbasa Zielonogórska 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50g, Kiełbasa Zielonogórska 50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50g, kiełbasa Zielonogórska 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Tofu 50g Ogórek zielony 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50g, kiełbasa Zielonogórska 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50g, kiełbasa Zielonogórska 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Tofu 50g Ogórek zielony 50 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50g, kiełbasa Zielonogórska 50g Chleb pszenno-żytni 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 450g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Jajecznica 150g Szcypior Chleb żytnio-pszenno 150g (GLU,PSZ) g Masło 25g Herbata 250ml	Jajecznica 150g Szcypior Chleb graham 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Jajecznica 150g Szcypior Chleb pszenno 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Humus paprykowy 80 Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Jajecznica 150g Szcypior Chleb żytnio-pszenno 150g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Jajecznica 150g Szcypior Chleb żytnio-pszenno 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Humus paprykowy 80g Chleb żytnio -pszenno (GLU,PSZ) 150g Masło 25g Herbata 250ml	Jajecznica 150g Szcypior Chleb pszenno 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml
	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
2024-04-30 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g 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	Makaron na ostro z kiełbasą 450g Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g Kompot 250ml	Kotlet sojowy 120 g (SOJ) Surówka z ogórka świeżego Ziemniaki 300 g	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g Kompot 250ml	Makaron na ostro z kiełbasą 450g Kompot 250ml	Kotlet sojowy 120 g (SOJ) Surówka z ogórka świeżego Ziemniaki 300g	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g Kompot 250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 50g Krakowska 50g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Roszponka 50g	Ser żółty 50g Krakowska 40g Chleb graham 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Roszponka 50g	Ser żółty 50g Kielbasa krakowska 40g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Roszponka 50g	Ser żółty 100 g Dzem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka 50g	Kielbasa krakowska 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g Kielbasa krakowska 40g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Roszponka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml Jabłko 1szt	Ser żółty 50g Kielbasa krakowska 40g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Roszponka 50g
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt.	Bułeczka maślana 2 szt	Bułeczka maślana 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;2659 Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sód 1510,8mg