

„Jadłospis za okres od dnia 2024-07-31 -2024-08-06 dla obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołówce.

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|------------------|--------------|---|--|--|--|---|--|---|--|
| 2024-07-31 środa | Śniadanie | Pieczeń meksykańska 80g Ogórek zielony 50g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem 250 ml (MLE) | Pieczeń meksykańska 80g Ogórek zielony 50g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Pieczeń meksykańska 80g Ogórek zielony 50g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem 250 ml (MLE) | Pasta warzywna 90 g (SOJ) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Pieczeń meksykańska 80 g Ogórek zielony 50g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml (MLE) | Powidła 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem 250 ml (MLE) | Pasta warzywna 90 g (SOJ) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Pieczeń meksykańska 80g Ogórek zielony 50g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem 250 ml (MLE) |
| | II śniadanie | | | | | | Serek kanapkowy 50 g (MLE) Chleb żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | | |
| | obiad | Makaron Świderki z serem 450g (GLU,PSZ) Ryżanka 300ml | Makaron Świderki z serem 450g (GLU,PSZ) Ryżanka 300ml | Makaron Świderki z serem 450g (GLU,PSZ) Ryżanka 300ml | Makaron Świderki z serem 450g (GLU,PSZ) Ryżanka na wodzie 300ml | Makaron Świderki z jabłkiem i cynamonem 450g (GLU,PSZ) Ryżanka 300ml | Makaron Świderki z serem (GLU,PSZ) 450g Ryżanka 300ml | Makaron Świderki z jabłkiem i cynamonem 450g (GLU,PSZ) Ryżanka na wodzie 300ml | Makaron Świderki z serem 450g (GLU,PSZ) , Ryżanka 300ml |
| | podwieczorek | | | | | | Dżem 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | | |
| | kolacja | Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE, JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE, JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE, JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE, JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Pasta jajeczna 120 g (JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE, JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Humus paprykowy 120g Masło roślinne 25g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE, JAJ) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml |
| | P:W | Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt | Bułki maślane 2szt | Bułki 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 3059 Białko ogółem 109,61 g Tłuszcz 110,86 g Węglowodany ogółem 423,81 g Sód 1050,2mg

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|--------------------|--------------|---|--|---|---|--|---|--|---|
| 2024-08-01czwartek | Śniadanie | Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior | Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior | Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior | Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior | Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior | Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior |
| | II śniadanie | | | | | | Dżem 50 g Chleb graham 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml | | |
| | obiad | Gulasz mięsny z kaszą 450g (GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml | Gulasz mięsny z kaszą 450g (GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml | Gulasz mięsny z kaszą 450g (GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml | Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300 g Napój | Gulasz mięsny z kaszą 450g (GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml | Gulasz mięsny z kaszą 450g (GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml | Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300 g Napój | Gulasz mięsny z kaszą 450g (GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml |
| | wieczorek | | | | | | Wafle ryżowe 3 szt. | | |
| | kolacja | Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g | Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g | Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g | Tofu 50g Ogórek kiszony 60 g Rukola Ogórek kiszony 50 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g | Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g | Tofu 50g Ogórek kiszony 60 g Rukola Ogórek kiszony 50 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g |
| | P.W | Jogurt owocowy 1 szt. (MLE) | Jogurt naturalny 1 szt. (MLE) | Jogurt owocowy 1 szt. (MLE) | Jogurt owocowy 1 szt. (MLE) | Wafle ryżowe 3 szt | Jogurt owocowy 1 szt. (MLE) | Wafle ryżowe 3 szt | Jogurt owocowy 1 szt. (MLE) |

Kcal 2590 Białko ogółem 102g Tłuszcz 108,51 g Węglowodany ogółem 312,18 g Sód 1025,3mg

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna | |
|-------------------|--------------|--|---|---|--|---|---|---|--|---|
| 2024-08-02 piątek | Śniadanie | Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50g | Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50g | Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g | Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g | Pasta warzywna 90 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g | Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g | Pasta warzywna 90 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g | Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g | |
| | II śniadanie | | | | | | Kiełbasa krakowska 50 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | | | |
| | obiad | Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml | Filet rybny gotowany z warzywami 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml | Filet rybny gotowany z warzywami 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml | Kotlet sojowy 150g (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 (SOJ) 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 gotowany z warzywami 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml |
| | podwieczorek | | | | | | | Twarożek 80 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 80 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | | |
| | Kolacja | Paprykarz 100 g (RYB,SKO) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m | Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Paprykarz 100 g (RYB,SKO) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Paprykarz 100 g (RYB,SKO) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Paprykarz 100 g (RYB,SKO) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml |
| | P.W | Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt | Suchary 3 szt | Suchary 3 szt | Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt | Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt | Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt | Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt | Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt | Suchary 3 szt |

Kcal 2786 Białko ogółem 70,68 g Tłuszcz 87,87 g Węglowodany ogółem 444,32g Sód 1565mg

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|-------------------|--------------|--|---|--|---|--|--|---|--|
| 2024-08-03 sobota | Śniadanie | Konserwa mięsna 100g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g | Konserwa mięsna 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g | Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g | Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g | Konserwa mięsna 100g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g | Konserwa mięsna 100g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g | Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g | Konserwa mięsna 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g |
| | II śniadanie | | | | | | Jabłko 1 szt. | | |
| | obiad | Fasolka po bretońsku z bułką 450g Napój 250ml | Mięso gotowane 150g Surówka z białej kapusty 120g Ziemniaki 300g Napój 250ml | Mięso gotowane 150g Surówka z białej kapusty 120g Ziemniaki 300g Napój 250ml | Fasolka po bretońsku bez mięsa z bułką 450g Napój 250ml | Fasolka po bretońsku z bułką 450g Napój 250ml | Fasolka po bretońsku z bułką 450g Napój 250ml | Fasolka po bretońsku bez mięsa z bułką 450g Napój 250ml | Mięso gotowane 150g Surówka z białej kapusty 120g Ziemniaki 300g Napój 250ml |
| | podwieczorek | | | | | | Jajko gotowane 1 szt Chleb żytnio-pszeniczny 80 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | | |
| | kolacja | Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Ser topiony 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Kiełbasa zielonogórska 100 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Hummus pomidorowy 120 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml |
| | 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 2692 Białko ogółem 104g Tłuszcz 99,71g Węglowodany ogółem 360,88 g Sód 1332,2mg

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|----------------------|--------------|--|--|--|---|---|--|---|--|
| 2024-08-04 niedziela | Śniadanie | Pasztetowa 100g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 20g | Pasztetowa 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 20g | Pasztetowa 100g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 20g | Powidła 100g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 20 g | Powidła 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Pasztetowa 100g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 20g | Powidła 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Pasztetowa 100g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 20g |
| | II śniadanie | | | | | | Twarożek 80 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 80 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | | |
| | obiad | Rosół z makaronem 350 ml Udko pieczone 220g Ziemniaki 300g surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml | Rosół z makaronem 350ml, Udko pieczone 220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml | Rosół z makaronem 350ml Udko gotowane 220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml | Risotto warzywne 450g Napój 250 ml | Rosół z makaronem 250ml, Udko pieczone 220 g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 300g Napój 300ml | Rosół z makaronem 250ml, Udko pieczone 220 g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 300g Napój 300ml | Risotto warzywne 450g Napój 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml Udko gotowane 220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml |
| | podwieczorek | | | | | | Powidła 50 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | | |
| | kolacja | Kiełbasa krakowska 100g , Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszeniczny (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g Herbata 250 ml | Kiełbasa krakowska 100g, Ogórek kwaszony 50g Chleb graham (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g Herbata 250 ml | Kiełbasa krakowska 100g, Ogórek kwaszony 50g Chleb pszeniczny (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g Herbata 250 ml | Hummus 90 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g | Kiełbasa krakowska 150g, Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszeniczny (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g Herbata 250 ml | Kiełbasa krakowska 100g Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszeniczny (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g Herbata 250 ml | Kiełbasa krakowska 100g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g | Kiełbasa krakowska 100g, Ogórek kwaszony 50g Chleb pszeniczny (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g Herbata 250 ml |
| | P.W | Herbatniki 1 szt | Wafel ryżowy 3 szt | Herbatniki 1 szt | Herbatniki 1szt | Herbatniki 1 szt | Herbatniki 1 szt | Herbatniki 1 szt | Herbatniki 1 szt |

Kcal 2861 Białko ogółem 127,01 g Tłuszcz 104,3g Węglowodany ogółem 369,51 g Sód 1650mg

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|-------------------------|--------------|--|---|---|---|--|--|---|---|
| 2024-08-05 poniedziałek | Śniadanie | Salceson 80g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Chrzan 20g | Salceson 80g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Chrzan 20g | Salceson 80g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Chrzan20g | Dżem 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Salceson 80g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Chrzan 20 g | Salceson 80g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Salceson 80g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml |
| | II śniadanie | | | | | | Twarożek 80 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 80 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | | |
| | obiad | Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml Kapusta zasmażana 150g | Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapusta gotowana 150g | Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapusta gotowana 150g | Kluski kładzione łyżką 300g bez skwarek Napój 250ml Kapusta gotowana 150g | Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapusta zasmażana 150g | Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml Kapusta zasmażana 150g | Kotlety sojowe (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml | Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml Kapusta gotowana 150g |
| | podwieczorek | | | | | | Jogurt 1 szt | | |
| | kolacja | Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 150 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt | Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 150 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Grahamka 1 szt | Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 150 g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt | Sałatka makaronowa ze św. Ogórkiem bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt | Sałatka makaronowa ze św. Ogórkiem 150 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt | Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 150 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt | Sałatka makaronowa bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt | Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 150 g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt |
| | P.W | Nektarynka 1 szt | Nektarynka 1szt | Nektarynka 1zt | Nektarynka 1 szt | Nektarynaka 1 szt | Nektarynka1 szt | Nektarynka1 szt | Nektarynka1 szt |

Kcal 2954 Białko ogółem 72,55 g Tłuszcz 92,23g Węglowodany ogółem 440,96g Sód 1221mg

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|-------------------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2024-08-06 wtorek | Śniadanie | Kiełbasa szynkowa 50 g, Jajko 1 szt Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka | Kiełbasa szynkowa 50 g Jajko 1szt Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka | Kiełbasa szynkowa 50g , Jajko 1szt Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka | Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka | Kiełbasa szynkowa 50g, Jajko 1szt Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka | Kiełbasa szynkowa 50g , Jajko 1 szt Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka | Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka | Kiełbasa szynkowa 50g, Jajko 1 szt Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka |
| | II śniadanie | | | | | | Dżem 50 g Chleb graham 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml | | |
| | obiad | Kotlet schabowy (GLU PSZ) 120 g Sałata ze śmietaną 150g Ziemniaki 300 Kompot 250 ml | Kotlet schabowy got. (GLU PSZ) 120 g Sałata ze śmietaną 150g Ziemniaki 300 Kompot 250 ml | Kotlet schabowy got. (GLU PSZ) 120 g Sałata ze śmietaną 150g Ziemniaki 300 Kompot 250 ml | Kotlet sojowy (SOJ) 120 g Sałata ze śmietaną 150g Ziemniaki 300 Kompot 250 ml | Kotlet schabowy (GLU PSZ) 120 g Sałata z oliwą 100 g Ziemniaki 300 Kompot 250 ml | Kotlet schabowy (GLU PSZ) 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Kompot 250 ml | Kotlet sojowy (SOJ) 120 g Sałata z oliwą 100 g Ziemniaki 300 Kompot 250 ml | Kotlet schabowy got (GLU PSZ) 120 g Sałata ze śmietaną 150g Ziemniaki 300 Kompot 250 ml |
| | podwieczore | | | | | | Banan 1 szt. | | |
| | kolacja | Kiełbasa drobiowa 80g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 70 g | Kiełbasa drobiowa 80g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 70 g | Kiełbasa drobiowa 80g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 70 g | Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor70 g | Kiełbasa śląska 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 70 g | Kiełbasa drobiowa 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor70 g | Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 70g | Kiełbasa drobiowa 80 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 70 g |
| | P.W | Banan 1 szt | Jabłko gotowane 1 szt | Banan 1 szt | Banan 1 szt | Banan 1 szt | Banan 1 szt | Banan 1 szt | Jabłko 1 szt |

Kcal 3024 Białko ogółem 100,48 g Tłuszcz 130,85 g Węglowodany ogółem 380,17 g Sód 1720,25mg