

Jadłospis za okres od dnia **2024-08-07** do dnia **2024-08-13** obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołówce

		<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>
2024-08-07 środa	Śniadanie	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE)	Twaróg 100 g (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (ML)	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Kakao 250ml (ML)	Twaróg 80g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (M)	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 (ML)	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml (ML)
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy z makaronem 450g (GLU JĘC) Napój 250ml Kapuśniak z młodej kapusty 300ml	Sos pieczarkowy z makaronem 450g (GLU JĘC) Napój 250ml Kapuśniak z młodej kapusty 300ml	Sos pieczarkowy z makaronem 450g (GLU JĘC) Napój 250ml Kapuśniak z młodej kapusty 300ml	Bukiet warzyw na parze 250 g Kotlet sojowy (SOJ) 100 g Kasza jęczmienna 100g (GLU JĘC) Napój 250 ml	Sos pieczarkowy z makaronem 450g (GLU JĘC) Napój 250 ml Kapuśniak z młodej kapusty 300ml	Sos pieczarkowy z makaronem 450g (GLU JĘC) Napój 250 ml Kapuśniak z młodej kapusty 300ml	Sos pieczarkowy z makaronem 450g (GLU JĘC) Kotlet sojowy (SOJ) 100 g Kasza jęczmienna 100g (GLU JĘC) Napój 250 ml	Sos pieczarkowy z makaronem 450g (GLU JĘC) Napój 250 ml Kapuśniak z młodej kapusty 300ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Kiełbasa drobiowa 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Musztarda	Kiełbasa drobiowa 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Rukola Tofu 50 g Rzodkiewka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa drobiowa 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony g Ketchup	Kiełbasa drobiowa 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Rukola Tofu 50 g Rzodkiewka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa drobiowa 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułko Maślane 2 szt	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 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>
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rzodkiewka 40g	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rzodkiewka 40g	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rzodkiewka 40g	Hummus paprykowy 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rzodkiewka 40g	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rzodkiewka 40g	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rzodkiewka 40g	Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rzodkiewka 40g	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rzodkiewka 40g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g		
	obiad	Kotlet mielony smażony 150g Ziemniaki 300g Surówka z buraka 120g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 150g Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 150g Ziemniaki 300g Surówka z buraka 120 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(SOJ) 150g Ryż 250 g Surówka z buraka 120 g Napój 250 ml	Kotlet mielony smażony 150g Ziemniaki 300g Surówka z buraka 120g Napój 250 ml	Kotlet smażony 150g Ziemniak 300g Surówka z buraka 150g Napój 120ml	Kotlet sojowy (SOJ) 150g Ryż 250 g Surówka z buraka 120 g Napój 250 ml	Kotlet smażony 150g Ziemniaki 300g Surówka z buraka 120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Pieczeń meksykańska 50g MasłoRoślinne25g Chleb żytnio - pszenno 150g(GLU,PSZ) Herbata250ml)		
	kolacja	Pasta rybna 120g Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ)	Pasta rybna 120g Ogórek kiszony 60g Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml Grahamka(GLU,PSZ)	Pasta rybna 120g Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml Grahamka (GLU,PSZ)	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ)	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ)	Pasta rybna 120g Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ)	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml Kajzerak (GLU,PSZ)	Pasta rybna 120g Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ)
	P. W	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 150g	Jogurt owocowy150g	Jogurt owocowy150g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy150g	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy150

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

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-08-09 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	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa niezabielana 350 ml Ryż gotowany w wodzie z musem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa niezabielana 350 ml Ryż gotowany w wodzie z musem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym i cynamonem 350 g (MLE) Napój 250 ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne 25g Herbata 250ml		
	Kolacja	Ser topiony 100g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 150g Pomidor 70g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250	Ser topiony 100g Pomidor 70g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 100g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 100g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250ml	Ser topiony 100g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 70 g	Ser topiony 100g Pomidor 70g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	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	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
2024-08-10 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60 mg	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60 mg	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60 mg	Humus paprykowy 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60 mg	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60 mg	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60 mg	Humus paprykowy 80g (SOJ) Herbata 250 ml Papryka 60 mg Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GLU,PSZ)	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60 mg
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Bigos 350 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 Bułka 1 szt (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Bigos 350 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 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 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 pszenno-żytni 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

		<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>
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250	Kiełbasa szynkowa 100g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> 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 <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 m	Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane 100 g Banan 1 szt	Kiełbasa szynkowa 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250
	II śniadanie						Krakowska kiełbasa 80g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250ml Masło roślinne 25g		
	obiad	Pieczeń z karkówki 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Kotlet sojowy 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej 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 białej kapusty 150 g napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml
	podwieczorek						Ser topiony 150g <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Paszтет drobiowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Paszтет drobiowy 100g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Paszтет drobiowy 100g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Paszтет drobiowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Paszтет drobiowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Paszтет drobiowy 100g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> 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

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Majonez 20 g	Jajko gotowane 2 szt Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Hummus 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Majonez 20 g	Hummus 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g Surówka z kapusty pekińskiej oliwą 120g Napój 250 ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym 450g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym b/ś450g Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym 450g Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml
	podwieczerek						Ser biały 80g (MLE) Pieczywo pszenno-żytnie 150g Masło Roślinne 25g Herbata 250 ml		
	kolacja	Salceson 80g Chrzan 10g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson 80g Chrzan 10g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson 80g Chrzan 10g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson 80g Chrzan 10g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Salceson 80g Chrzan 10g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Salceson 80g Chrzan 10g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P. W.	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt

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

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-08-13 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 Kompot 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot 250 ml	Tofu w sosie szpinakowym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot 250 ml	Pulpet w sosie własnym 250 g Kasza jęczmienna (GLU,JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Kompot 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	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt

Kcal 3095 Białko ogółem 92,93 Tłuszcz 129 Węglowodany 404,01 Sód 1397,85 mg

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk