

Jadłospis za okres od dnia **2024-08-14** dnia **2024-08-20** zajmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołowce

		<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>
2024-08-14 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						Kiełbasa 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)
	podwieczorek						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	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasta z jajka 120 g Masło 25 g(JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250
	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 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
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 60 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 60 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	Kotlet schabowy 120 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Kotlet schabowy 120 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Kotlet schabowy 120 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Kotlet schabowy 120 g Surówka wielowarzywna 150 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 50 g Ogórek zielony 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 50 g Ogórek zielony 60 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 50 g Ogórek zielony 60 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	Kielbasa zielonogórska 100 g Ogórek zielony 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 50 g Ogórek zielony 60 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) Kielbasa zielonogórska 50 g Ogórek zielony 60 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
2024-08-16 piątek	Śniadanie	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 80 g (MLE) Chleb graham 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	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 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 żółty 80 g (MLE) Dżem 25 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 żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny (RYB)150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami (RYB)150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami (RYB)150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Napój250 ml	Filet rybny (RYB)150g 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 gotowany z warzywami (RYB)150g 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 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.

Kcal 3064 Białko ogółem 95,02g Tłuszcz 130,43 g Węglowodany ogółem 395,79g Sód 1963 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>
2024-08-17 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> 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 <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenny 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25g Herbata 250ml	Humus paprykowy 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g <b>(GLU,PSZ)</b> , 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	
2024-01-08-18 niedziela	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 Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ziemniaki 350 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	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.	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
2024-08-19 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	Sałatka z pomidora ,ogórka ,cebuli ze śmietaną 120g Wędlina drobiowa 50g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) g Masło 25g Herbata 250ml	Sałatka z pomidora ,ogórka, cebuli ze śmietaną 120g Wędlina drobiowa 50g Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Sałatka z pomidora ,ogórka,cebuli ze śmietaną 120g Wędlina drobiowa 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Humus paprykowy 80 Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Sałatka z pomidora,ogórka, cebuli ze śmietaną 120g Wędlina drobiowa 50g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałatka z pomidora,ogórka ,cebuli ze śmietaną 120g Wędlina drobiowa 50g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Humus paprykowy 80g Chleb żytnio -pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Sałatka z pomidora,ogórka z,cebuli ze śmietaną 120g Wędlina drobiowa 50g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml
	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 2885 Białko ogółem 121,88 g Tłuszcz 128,7g Węglowodany ogółem 321,09g Sód 1461,3mg**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-08-20 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g ,pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,pomidor 50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g, pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 m	Konserwa mięsna 100g, pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g,pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,pomidor 50g 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	Żołądki zasmażane z cebulą 250g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane 250g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 50g Krakowska 50g Chleb żytnio - pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Sałata zielona 60g	Ser żółty 50g Krakowska 40g Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Sałata zielona 60g	Ser żółty 50g Kielbasa krakowska 40g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Sałata zielona 60g	Ser żółty 100 g Dzem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata zielona 60g	Kielbasa krakowska 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml Sałata zielona 60g	Ser żółty 50g Kielbasa krakowska 40g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml sałata zielona 60g	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 Sałata zielona 60g
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	Banan 1 szt

**Kcal;2659 Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sód 1510,8mg**

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk