

Jadłospis za okres od dnia 2024-09-11 dnia 2024-09-17 zajmujący 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
2024-09-11 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(Seler,GLU) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt(GLU,PSZ)	Zupa jarzynowa 300 ml(Seler,GLU) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml(seler,GLU) 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(Seler,GLU) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt(GLU,PSZ)	Zupa jarzynowa 300 ml(Seler,GLU) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml(Seler,GLU) 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 2940 Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 297g Sól 1,5g Cukier 21,3 g Kw.Tl.Nas 25,1g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-09-12 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	Jajko sadzone 1 szt Mizeria z maślanki 300ml(MLE) Ziemniaki 300g Kalafiorowa czysta 300ml	Jajko sadzone 1 szt Mizeria z maślanki 300ml(MLE) Ziemniaki 300g Kalafiorowa czysta 300ml	Jajko sadzone 1 szt Mizeria z maślanki 300ml(MLE) Ziemniaki 300g Kalafiorowa czysta 300ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Jajko sadzone 1 szt Mizeria z maślanki 300ml(MLE) Ziemniaki 300g Kalafiorowa czysta 300ml	Jajko sadzone 1 szt Mizeria z maślanki 300ml(MLE) Ziemniaki 300g Kalafiorowa czysta 300ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Jajko sadzone 1 szt Mizeria z maślanki 300ml(MLE) Ziemniaki 300g Kalafiorowa czysta 300ml
	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(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 50g(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 50 g(GLU) Ogórek zielony 60g 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(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 50g Ogórek zielony 60g 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 (GLU)50 g Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt(MLE)	Jogurt naturalny 1 szt(MLE)	Jogurt owocowy 1 szt(MLE)	Jogurt owocowy 1 szt(MLE)	Suchary 3 szt.	Jogurt owocowy 1 szt(MLE)	Jogurt owocowy 1 szt(MLE)	Jogurt owocowy 1 szt(MLE)

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tłuszcz 65g Węglowodany ogółem 287g Sól 1,3g Cukier 20,6g Kw.Tl.Nas 26,16g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-09-13 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 smażony (RYB,seler)150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami (RYB,seler)150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami (RYB,Seler)150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój250 ml	Filet rybny smażony (RYB)150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny smażony (RYB)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny smażony (RYB)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami (RYB,Seler)150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej 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,Seler) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ)1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ,Seler) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Grahamka (GLU,PSZ)1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ,Seler) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ)1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ,Seler) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g 1 szt Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ)1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ,Seler) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ)1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ,Seler) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(GLU,PSZ)	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,Seler) 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 2341 Białko ogółem 85,41g Tłuszcz 85,22g Węglowodany ogółem 318g Sól 1,3g Cukier 20,6g Kw.Tl.Nas 29,1g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-09-14 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(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spagetti w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml Wafle ryżowe 3 szt	Spagetti w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spagetti w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spagetti w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spagetti w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml
	podwieczorek						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 Chleb pszenno-żytni 15 g (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 2341 Białko ogółem 85,41 g Tłuszcz 85,22g Węglowodany ogółem 318,3g Sól 1,4g Cukier 21,3 g Kw.Tl Nas21,6g

		<b>Dieta podstawowa</b>	<b>Dieta cukrzycowa</b>	<b>Dieta wątrobowa</b>	<b>Dieta wegetariańska</b>	<b>Dieta bezmleczn</b>	<b>Dieta wysokokaloryczna</b>	<b>Dieta wegańska</b>	<b>Dieta lekkostrawna</b>
2024-01-09-15 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(GLU) Chleb pszenny150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(GLU) 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 krakowska80g(GLU) 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 pieczone z kurczaka w potrawce 300 g(GLU) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(GLU) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g(GLU) 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 pieczone z kurczaka w potrawce 300 g(GLU) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko pieczone z kurczaka w potrawce 300 g(GLU) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ)200 g Ziemniaki350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko pieczone z kurczaka w potrawce 300 g(GLU) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	wieczore						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Salceson 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10g	Salceson 80g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 m Musztarda10g	Salceson 80 g(GLU) 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(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda10 g	Salceson 80g(GLU) 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(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda10g
	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 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 g Sól 1,3g Cukier 21,3g Kw.Tł. Nas 23,1g**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(MLE),Kielbasa Zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(MLE),Kielbasa Zielonogórska 50g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(MLE),kielbasa Zielonogórska 50g(GLU) 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(MLE)50g,kielbasa Zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(MLE),kielbasa Zielonogórska 50g(GLU) 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(MLE),kielbasa Zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata		
	obiad	Kasza 300g(GLU,PSZ) Gulasz mięsny 150g (GLU) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250ml	Kasza 300g(GLU,PSZ) Gulasz miesny 150g(GLU) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi 150g Napój 250 ml	Kasz300g(GLU,PSZ) Gulasz miesny 150g(GLU) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(PSZ,GLU) Gulasz mięsny 150g(GLU) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(GLU,PSZ) Gulasz mięsny 150g(GLU) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250 ml	Kasza 300g(GLU,PSZ) Gulasz mięsny 150g(GLU) Surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150g Napój 250ml	Gulasz warzywny z kaszą 450g(PSZ) surówka z ogórka kwaszonego z marchwi 150 g Napój 250 ml	Kasza 300g(PSZ,GLU) Gulasz mięsny 150g(GLU) 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	Salatka z pomidora ,ogórka ,cebuli ze śmietaną 120g Wędlna drobiowa 50g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) g Masło 25g Herbata 250ml	Salatka z pomidora ,ogórka, cebuli ze śmietaną 120g Wędlna drobiowa 50g Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Salatka z pomidora ,ogórka,cebuli ze śmietaną 120g Wędlna drobiowa 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata250ml	Humuss paprykowy 80 Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata250ml	Salatka z pomidora,ogórka, cebuli ze śmietaną 120g Wędlna drobiowa 50g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Salatka z pomidora,ogórka ,cebuli ze śmietaną 120g Wędlna drobiowa 50g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata250ml	Humus paprykowy 80g Chleb żytnio -pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml	Salatka z pomidora,ogórka z,cebuli ze śmietaną 120g Wędlna drobiowa 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło25g 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 2593 Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g Sól 1,1g Cukier 22,2g Kw.TI Nas 21,2g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(GLU)pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(GLU),pomidor 50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(GLU),pomidor 50g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250	Pasta warzywna 100g(GLU), pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(GLU),pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 m	Konserwa mięsna 100g(GLU), pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(GLU),pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,(GLU)pomidor 50g Chleb pszenny 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(GLU) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(GLU) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(GLU) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250g(GLU) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane 250g(GLU) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g(GLU) Ziemniaki 300g Napój 250ml
	południe						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 50g(MLE) Krakowska 50g(GLU) Chleb żytnio - pszenny 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Sałata zielona 60g	Ser żółty 50g(MLE) Krakowska 40g(GLU) Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Sałata zielona 60g	Ser żółty 50g(MLE) Kielbasa krakowska 40g(GLU) Chleb pszenny 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Sałata zielona 60g	Ser żółty 100 g(MLE) Dzem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata zielona 60g	Kielbasa krakowska 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml Sałata zielona 60g	Ser żółty 50g(MLE) Kielbasa krakowska 40g(GLU) Chleb żytnio-pszenny 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml sałata zielona 60g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml Jabłko 1szt	Ser żółty 50g(MLE) Kielbasa krakowska 40g(GLU) Chleb pszenny 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;2750Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw.Tl.Nas 22,3g io