

Jadłospis za okres od dnia 2024-10-09 dnia 2024-10-15 zajmujący 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>
2024-10-09 środa	Śniadanie	Ser biały 100 g (MLE) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Ser biały 100 g (MLE) Masło 25 g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Ser biały 100g(MLE) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Powidła 100 g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (MLE) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Powidła 100 g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały 100 g(MLE) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g(GLU) 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 25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasta z jajka 120 g(JAJ) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenny 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 21,3g Kw.Tl.Nas 25,1g**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80 g( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80g( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80g( <b>GLU</b> ) Pomidor 60 g Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa 250 ml
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Żórek 300ml( <b>SEL</b> ) Kiełbasa opiekana z cebulą ( <b>GLU</b> )150g Ziemniaki 300g	Żórek-czysty 300ml( <b>SEL</b> ) Kiełbasa z wody 150g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 300g	Żórek -czysty 300ml( <b>SEL</b> ) Kiełbasa z wody 150g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 300g	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300g( <b>SEL</b> ) Ziemniaki 300g	Żórek 300ml( <b>SEL</b> ) Kiełbasa opiekana z cebulą 150g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki	Żórek 300ml( <b>SEL</b> ) Kiełbasa opiekana z cebulą 150g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 300g	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g( <b>SEL</b> ) Ziemniaki 300 g	Żórek czysty 300ml( <b>SEL</b> ) Kiełbasa z wody 150g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 300g
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa zielonogórska 50g ( <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa zielonogórska 50g( <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa zielonogórska 50 g( <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska 100 g( <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa zielonogórska 50g( <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa zielonogórska ( <b>GLU</b> )50 g Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt( <b>MLE</b> )	Jogurt naturalny 1 szt( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 1 szt( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 1 szt( <b>MLE</b> )	Suchary 3 szt.	Jogurt owocowy 1 szt( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 1 szt( <b>MLE</b> )	Jogurt owocowy 1 szt( <b>MLE</b> )

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

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-10-11 piątek	Śniadanie	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser żółty 80 g (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) 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,seler)150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny smażony (RYB,seler)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny smażony (RYB,seler)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ)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
	podwieczorek						Ser żółty 80 g(MLE) 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(MLE) Herbata 250 ml Kajzjerka (GLU,PSZ)1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ,Seler) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Grahamka (GLU,PSZ)1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ,Seler) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Kajzjerka (GLU,PSZ)1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ,Seler) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml Kajzjerka (GLU,PSZ)1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ,Seler) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Kajzjerka (GLU,PSZ)1 st	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ,Seler) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Kajzjerka 1 szt(GLU,PSZ)	Salatka jarzynowa 150g bez jajka z olejem Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Kajzjerka(GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ,Seler) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Kajzjerka(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

		<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>
2024-10-12 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g( <b>GLU</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g ( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g( <b>PSZ,GLU</b> ) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g( <b>PSZ,GLU</b> ) Napój 250ml Wafle ryżowe 3 szt	Spagettii w sosie białym 450g( <b>PSZ,GLU</b> ) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g( <b>PSZ,GLU</b> ) Napój 250ml	Spagettii w sosie węgierskim 450g( <b>PSZ,GLU</b> ) Napój 250ml	Spagettii w sosie węgierskim 450g( <b>PSZ,GLU</b> ) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g( <b>PSZ, GLU</b> ) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g( <b>PSZ,GLU</b> ) 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( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250ml	Humus paprykowy 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Humus paprykowy 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 15 g ( <b>GLU,PSZ</b> ), Masło 25g( <b>MLE</b> ) 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 2450 Białko ogółem 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g Sól 1,4g Cukier 21,3 g Kw.Tł Nas21,6g**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczn	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g( <b>GLU</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml( <b>MLE</b> ) banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml( <b>MLE</b> ) banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone z kurczaka w potrawce 300 g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy ( <b>SOJ</b> )200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko pieczone z kurczaka w potrawce 300 g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko pieczone z kurczaka w potrawce 300 g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy ( <b>SOJ</b> )200 g Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce 300 g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 350 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	wieczorek						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Salceson 80g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Salceson 80g( <b>GLU</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Salceson 80 g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250ml	Salceson 80g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml Musztarda 10 g	Salceson 80g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Salceson 80g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) 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 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

		<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>
2024-10-14 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(MLE), Kielbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(MLE) Kielbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(MLE) Kielbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Tofu 50g Ogórek zielony 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kielbas zielonogórska 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(MLE), Kielbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Tofu 50g Ogórek zielony 50 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(MLE), Kielbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) 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 warzywny 150g(GLU,SEL) 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,SEL) 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
	podwieczerek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Pomidor z cebulą 70g Wędlina drobiowa 80g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) g Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Pomidor 50g Wędlina drobiowa 80g Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Pomidor 50g Wędlina drobiowa 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata250ml	Humuss paprykowy 80 Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata250ml	Pomidor z cebulą 70g Wędlina drobiowa 80g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pomidor z cebulą 70g Wędlina drobiowa 80g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata250m	Humus paprykowy 80g Chleb żytnio -pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Pomidor 50g Wędlina drobiowa 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata 250ml
	P.W	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt

**Kcal 2593 Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g Sól 1,1g Cukier 22,2g Kw.Tł Nas 21,2g**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-10-15wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g( <b>GLU</b> ) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g( <b>GLU</b> ), Pomidor 50g Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g( <b>GLU</b> ), Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250	Pasta warzywna 100g( <b>GLU</b> ), Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g( <b>GLU</b> ), Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g( <b>GLU</b> ), Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g( <b>GLU</b> ) Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g( <b>GLU</b> ) <b>Pomidor 50g</b> Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g( <b>MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g( <b>SEL</b> ) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki zasmażane 250g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 250g( <b>SEL</b> ) Ziemniaki 300g Napój 250ml	Żołądki gotowane 250g( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 50g( <b>MLE</b> ) Krakowska 50g( <b>GLU</b> ) Chleb żytnio - pszenno 150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 50g( <b>MLE</b> ) Krakowska 40g( <b>GLU</b> ) Chleb graham 150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25g( <b>MLE</b> ) Rukola	Ser żółty 50g( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 40g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g( <b>MLE</b> ) Dzem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Rukola	Kielbasa krakowska 100g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 50g( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 40g( <b>GLU</b> ) Chleb żytnio-pszenno 150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane( <b>GLU,PSZ</b> ) 150 g Mleko owsiane 300 ml( <b>MLE</b> ) Jabłko 1szt	Ser żółty 50g( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 40g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenno-żytni 150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250ml Rukola
P.W	Banan 1 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	

**Kcal 2750; Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw.Tl.Nas 22,3g**

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk