

Jadłospis za okres od dnia 2024-12-25 do dnia 2024-12-31 obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokolówce

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-12-25 środa	Śniadanie	Szynka gotowana 100g(GLU) Ciasto makowiec 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml Rukola	Szynka gotowana 100g(GLU) Ciasto makowiec 120g Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml Rukola	Szynka gotowana 100g(GLU) Ciasto makowiec 120g Chleb pszenny 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml Rukola	Twaróg 80g (MLE) Powidła 25 g Ciasto makowiec 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml Rukola	Powidła 100g, Ciasto makowiec 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Szynka gotowana 100g(GLU) Ciasto makowiec 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml Rukola	Powidła 100g, Ciasto makowiec 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml	Szynka gotowana 100g(GLU) Ciasto makowiec 120g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Chleb pszenny 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml Rukola
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Rosół z makaronem 250ml(SEL) Udko pieczone 120g(GLU) Ziemnaki 300g Surówka z białej kapusty 120g Napój 250ml	Rosół z makaronem 250ml(SEL) Udko gotowane 120g(GLU) Ziemnaki 300g Surówka z białej kapusty 120g Napój 250ml	Rosół z makaronem 250ml(SEL) Udko gotowane 120g(GLU) Ziemnaki 300g Surówka z białej kapusty 120g Napój 250ml	Surówka z białej kapusty 120g Kotlet sojowy (SOJ) 100 g Ziemnaki 300g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 250ml(SEL) Udko pieczone 120g(GLU) Ziemnaki 300g Surówka z białej kapusty 120g Napój 250ml	Srosół z makaronem 250ml(SEL) Udko pieczone 120g(GLU) Ziemnaki 300g Surówka z białej kapusty 120g Napój 250ml	Surówka z białej kapusty 120g Kotlet sojowy (SOJ) 100g Ziemnaki 300g Napój 250ml	Rosół z makaronem 250ml(SEL) Udko gotowane 120g(GLU) Ziemnaki 300g Surówka z białej kapusty 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(GLU,Seler) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Kiełbasa drobiowa 100g(GLU,seler) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Musztarda	Kiełbasa drobiowa 100g(GLU,Seler) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Rukola Tofu 50 g Rzodkiewka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa drobiowa 100g(GLU,Seler) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 50g Ketchup	Kiełbasa drobiowa 100g(GLU,Seler) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Rukola Tofu 50 g Rzodkiewka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa drobiowa 100g(GLU,Seler) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup
	Wafelek grzesiek 1 szt	Suchary 2 szt	Suchary 2 szt	Wafelek grzesiek 1 szt	Wafelek grzesiek 1 szt	Wafelek grzesiek 1 szt	Wafelek grzesiek 1 szt	Wafelek grzesiek 1 szt	suchary 2 szt

Kcal 2545kcal Białko ogółem 79,45g Tłuszcz 70,2 g Węglowodany 352,6 g Sól 1,2 g Cukier 21,6g, Kw.Tł.Nas 27,4g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	Baleron100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml Pomidor50g Ciasto piernik120g	Baleron100g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml Pomidor50g Ciasto piernik120g	Baleron100g(GLU) Chleb pszenny150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml Pomidor50g Ciasto piernik120g	Humus paprykowy 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml Pomidor50g Ciasto piernik20g	Baleron100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor50g Ciasto piernik120g	Baleron100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml Pomidor50g Ciasto piernik120g	Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Pomidor50g Ciasto piernik120g	Baleron100g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml Pomidor 50g Ciasto piernik120g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g		
	obiad	Kotlet schabowy150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z kwaszonej kapusty 120g Napój 250 ml	Kotlet schabowy150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z kwaszonej kapusty 120g Napój 250 ml	Kotlet schabowy 150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z kwaszonej kapusty 120 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy smażony(SOJ) 150g Ziemniaki 300g Surówka z kwaszonej kapusty 120 g Napój 250 ml	Kotlet schabowy 150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z kwaszonej kapusty 120g Napój 250 ml	Kotlet schabowy 150g(GLU) Ziemniak 300g Surówka z kwaszonej kapusty 150g Napój 120ml	Kotlet sojowy smażony (SOJ) 150g Ziemniaki 300g Surówka z kwaszonej kapusty 120 g Napój 250 ml	Kotlet schabowy 150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z kwaszonej kapusty 120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Baleron 50g(GLU) MasłoRoślinne25g(MLE) Chleb żytnio -pszenny 150g(GLU,PSZ) Herbata250ml)		
	kolacja	Białą kielbasa 120g Chrzan10g Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ)	Białą kielbasa120g Chrzan10g Ogórek kiszony 60g Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Grahamka(GLU,PSZ)	Biała kielbasa120g Chrzan10g Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny150g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Grahamka (GLU,PSZ)	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ)	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ)	Biała kielbasa120g Chrzan10g Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ)	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kajzerak (GLU,PSZ)	Białą kielbasa120g Chrzan10g Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ)
P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym1 szt	Suchary3szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1 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 czekoaldowym 1 szt

Kcal 2225 Białko ogółem 75,33 g Tłuszcz 78,91g Węglowodany 296,29 g Sól 1,5g Cukier 21,5g Kw..TL..Nas 24,16g

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-12-27 piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Szczypiorek 20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Szczypiorek 20g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(GLU PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Zalewajka z kiełbasą 350ml(SEL,GLU) Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ)	Zalewajka z kiełbasą 350ml(SEL,GLU) Chleb graham150g(GLU,PSZ)	Zalewajka z kiełbasą 350ml(SEL,GLU) Chleb pszenny150g(GLU,PSZ)	Zupa ziemniaczana350ml(SEL) Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ)	Zalewajka z kiełbasą350ml(SEL,GLU) Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ)	Zalewajka z kiełbasą350ml(SEL,GLU) Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ)	Zupa ziemniaczana350ml(SEL) Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ)	Zalewajka z kiełbasą 350ml(SEL,GLU) Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ)
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ) Masło Roślinne25g(MLE) Herbata 250ml		
	Kolacja	Salatka meksykańska150g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Salatka meksykańska150g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250	Salatka meksykańska150g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90g Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml	Salatka meksykańska150g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Pomidor 70 g	Salatka meksykańska150g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml
	P.W	Wafelek bez czekolady1 szt	Suchary3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady szt	Suchary 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2961 Białko ogółem 58,7 g Tłuszcz 102,58 g Węglowodany 295,6g Sól 1,5g Cukier 23,3g Kw..TL..Nas 21,6

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-12-28 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Konserwa mięsna 100 g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Konserwa mięsna 100 g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humus paprykowy 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Konserwa mięsna 100 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PS) Herbata 250 ml Papryka 60g	Konserwa mięsna 100 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humus paprykowy 80g (SOJ) Herbata 250 ml Papryka 60 mg Pieczywo pszenno - żytnie 150g (GLU,PSZ)	Konserwa mięsna 100 g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml		
	obiad	Bigos 350g(GLU,SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym 350g(SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Napój 250 ml	Bigos 350g(GLU,SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Napój 250 ml	Bigos 350g(GLU,SEL) Bułka 1 szt(Glu,PSZ) Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym 350g(GLU,PSZ) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g(GLU) Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 50g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty 50g(MLE) Krakowska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(MLE) Krakowska 50g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(MLE) Krakowska 50g(GLU) Chleb pszenny 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	Powidła 100g Krakowska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(MLE) Krakowska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml	Powidła 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(MLE) Krakowska 50g(GLU) Chleb pszenny 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 2596 Białko ogółem 88,8g Tłuszcz 101,51g Węglowodany 334,18 Sól 1,2g Cukier 31,4g Kw.Tl.Nas 27,24 g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane(GLU,PSZ) 100 g Banan 1 szt	Kiełbasa szynkowa 100 g (GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml	Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane(GLU,PSZ) 100 g Banan 1 szt	Kiełbasa szynkowa 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250ml
	II śniadanie						Krakowska kiełbasa 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Herbata 250ml Masło roślinne 25g		
	obiad	Pieczeń z karkówki-smażona 120g (GLU) Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g(GLU) Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana 150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g(GLU) Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(SOJ) 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana 150g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki-smażona 120g(GLU) Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki-smażona 120g(GLU) Ziemniaki 300g Kapusta zasmażana 150g Napój 250ml	Kotlet sojowy(SOJ) 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana 150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120g(GLU) Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana 150g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser topiony 150g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasztet drobiowy 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g
	P. W	Herbatniki	Wafle ryżowe 3szt	Herbatniki	Herbatniki	Herbatniki	Herbatniki	Herbatniki	Herbatniki

Kcal 2948 Białko ogółem 80,94g Tłuszcz 130,54g Węglowodany 395,6g Sól 1,1g Cukry 28,7g KW.Tl.Nas 27,4g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-12-30 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Majonez 20 g	Jajko gotowane 2 szt Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Hummus 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Majonez 20 g	Hummus 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) 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(GLU,PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej oliwą 120g Napój 250 ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(GLU,PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(GLU,PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym 450g(GLU,PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(GLU,PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(GLU,PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym 450g(GLU,PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym 450g(GLU,PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80g (MLE) Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Chrzan 10g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Chrzan 10g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Chrzan 10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Chrzan 10g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Chrzan 10g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Chrzan 10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2997 Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 132,14g Węglowodany 316,83g, Sól 1,1g Cukier 31,5g Kw.Tl.Nas.28,4g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-12-31 wtorek	Śniadanie	Parówka na gorąco 2 szt(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Parówka na gorąco 2 szt(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Rukola Musztarda 20 g	Parówka na gorąco 2 szt(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Rukola	Parówka na gorąco 2 szt(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Parówka na gorąco 2 szt(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g	Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Rukola	Parówka na gorąco 2 szt(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Rukola Ketchup 20 g
	II śniadanie						Pieczeń meksykańska 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml		
	obiad	Kotlet mielony 150g Surówka z kwaszonej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet mielony150g Surówka z kwaszonej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet mielony150g Surówka z kwaszonej kapusty120g Ziemniaki300g Napój 250ml	Kotlet sojowy 120g Surówka z kwaszonej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet mielony120g Surókwka z kwaszonej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój250ml	Kotlet mielony 120g Surówka z kwaszonej kapusty120g Ziemniaki300g Napój 250ml	Kotlet sojowy 120g Surówka z kwaszonej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Kotlet mielony120g Surówka z kwaszonej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne25g(MLE) Herbata 250ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Pomidor50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska80g(GLU) Pomidor80g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Pomidor50g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g(MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska80g(GLU) Pomidor50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Pomidor50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska80g(GLU) Pomidor50g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml
	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 2495 Białko ogółem 76,79gTłuszcz 114,1g Węglowodany 301,27 g Sól 1,3g Cukier 22,1g Kw.Tl.Nas 26,5g