

Jadłospis za okres od dnia **2025-01-08 do do 14-01-2025** obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołowce

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
08-01-2025 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(MLE) Powidła 25g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kawa zbożowa 250 ml (KAK)	Twaróg 80g(MLE) Masło 25 g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kawa zbożowa 250 ml (KAK)	Twaróg 80g(MLE) Powidła Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kawa zbożowa 250 ml (KAK)	Twaróg 80g(MLE) Powidło 25g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Powidła 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Twaróg 80g(MLE) Powidła 25g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Twaróg 80g(MLE) Powidło 25g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Twaróg 80g(MLE) Powidła 25g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kawa zbożowa 250 ml (KAK)	
	II śniadanie						Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml			
	obiad	Żurek 300ml(SEL) Kiełbasa opiekana z cebulą(GLU)150g Ziemniaki 300g	Żurek-czysty 300ml(SEL) Kiełbasa z wody 150g(GLU) Ziemniaki 300g	Żurek-czysty 300ml(SEL) Kiełbasa z wody 150g(GLU) Ziemniaki 300g	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300g(SEL) Ziemniaki 300g	Żurek 300ml(SEL) Kiełbasa opiekana z cebulą 150g(GLU) Ziemniaki 300g	Żurek 300ml(SEL) Kiełbasa opiekana z cebulą 150g(GLU) Ziemniaki 300g	Żurek 300ml(SEL) Kiełbasa opiekana z cebulą 150g(GLU) Ziemniaki 300g	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300g(SEL) Ziemniaki 300g	Żurek-czysty 300ml(SEL) Kiełbasa z wody 150g(GLU) Ziemniaki 300g
	podwieczorek						Ser topiony 50g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml			
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Masło 25 g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g Grahamka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g Grahamka (GLU,PSZ)	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szcypior Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (GLU,PSZ)	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Pomidor 40 g Szcypior Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szcypior Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g Kajzerka (GLU,PSZ)
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułeczki maślane 2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 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	Bułeczki maślane 2 szt

Kcal 2380 Białko ogółem 83,2 g Tłuszcz 88,14 g Węglowodany ogółem 324,23 g Sól 1,3g Cukier 19,8g Kw.Tl.Nas 24,9g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
09-01-2025 Czwartek	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80g(GLU), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kakao 250 ml(KAK)	Pieczeń meksykańska 80g(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kakao (KAK)250 ml	Pieczeń meksykańska 80g(GLU), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kakao (KAK)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80g(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kakao (KAK)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80g(GLU), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kakao (KAK) 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(GLU,PSZ) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(GLU,PSZ) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(GLU,PSZ) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(GLU,PSZ)	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(GLU,PSZ) Kompot 250ml	Makaron na ostro z kiełbasą 450g(GLU,PSZ) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym b/m(GLU,PSZ)	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(GLU,PSZ) Kompot 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g,(GLU) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(GLU) Roszponka Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(GLU) Roszponka Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Dżem 50 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	Pasztet drobiowy 100g,(GLU) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Pasztet drobiowy 100g,(GLU) Roszponka Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml
	P. W	Jogurt owocowy 1szt (MLE)	Jogurt naturalny 1szt(MLE)	Jogurt owocowy 1szt(MLE)	Jogurt owocowy 1szt(MLE)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1szt(MLE)	Jogurt owocowy 1szt(MLE)	Jogurt owocowy 1szt(MLE)

Kcal 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 g Sól 1,2g Cukier 21,5g Kw.Tl.Nas 21,9g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-01-10 Piątek Dietetyk	Śniadanie	Ser żółty 80g(MLE) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Ser żółty 80g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Ser żółty 80g(MLE) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Ser żółty 80g(MLE) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g, Herbata 250ml	Ser żółty 80g(MLE) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Ser żółty 80g(MLE) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Racuchy z cukrem pudrem 2 szt Zupa ogórkowa(GLU,MLE,SEL)300ml	Racuchy 2szt Zupa ogórkowa(GLU,MLE,SEL) 300ml	Racuchy 2szt Zupa ogórkowa(GLU,MLE,SEL) 300ml	Racuchy 2szt Zupa ogórkowa (GLU,MLE,SEL) 300ml	Jajko sadzone 2 szt(Jaj) Ziemniaki 300g	Racuchy z cukrem pudrem 2 szt Zupa ogórkowa(GLU,MLE,SEL) 300ml	Racuchy 2 szt Zupa ogórkowa 300ml(GLU,SEL)	Racuchy 100g Zupa ogórkowa 300ml(GLU,MLE,SEL)
	podwieczorek						Jogurt naturalny 1 szt(MLE)		
	Kolacja	Ser topiony 100g(MLE) Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Ser topiony 100g(MLE) Pomidor 70g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Ser topiony 100g(MLE) Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Humus paprykowy 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Humus paprykowy 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml	Ser topiony 100g(MLE) Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Humus paprykowy 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Ser topiony 100g(MLE) Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml
	P.W	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafle ryżowe 3 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt	Wafelek bez czekolady 1 szt

Kcal 2945 Białko ogółem 90,56 g Tłuszcz 110,42 g Węglowodany ogółem 413,69 g Sól 1,3g Cukier 20,9g Kw.Tl.Nas 22,5g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
11-01-2025 Sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą(GLU)100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(GLU) 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(GLU) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą (GLU)100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(GLU) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą(GLU) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan 10g	
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml			
	obiad	Zupa grochowa 350 ml (SEL,MLE) Bułka 1 szt Drożdżówka 1szt	Zupa ziemniaczana 350ml(SEL) Chleb graham 150g (GLU,PSZ) Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(SEL) Bułka 1 szt Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(SEL) Bułka 1 szt Drożdżówka 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(SEL) Bułka 1 szt Drożdżówka 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(SEL) Bułka 1 szt Drożdżówka 1 szt	Zupa grochowa 350 ml (SEL,MLE) Bułka 1 szt(GLU.PSZ) Drożdżówka 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(SEL) Chleb graham 150g (GLU,PSZ) Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(SEL) Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Jabłko gotowane 1 szt
	podwieczorek						Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml			
	kolacja	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni(GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Chleb graham (GLU)PSZ)150g, Herbata 250 ml Masło 25g(MLE)	Wędlina drobiowa 80 g. Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Herbata 250ml Masło 25g(MLE)	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Wędlina drobiowa 80g, Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko pieczone 1 szt

Kcal 2614 Białko ogółem 98,12 g Tłuszcz 68,92 g Węglowodany ogółem 418,15 g Sól 1,1g cukier 25,9g Kw.Tl.Nas.25,9g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
12-01-2025 Niedziela	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(GLU), Chleb pszenno-żytni (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml Musztarda 20g	Pasztet zapiekany 100g(GLU) Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml Musztarda 20g	Pasztet zapiekany 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml Musztarda 20g	Humus 120g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml Musztarda 20g	Pasztet zapiekany 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml Musztarda 20g	Pasztet zapiekany 150g(GLU,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150g Masło 25g(MLE) Herbata 250ml Musztarda 20g	Humus 120g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml Papryka 40g	Pasztet zapiekany 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml Musztarda 20g
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy 120g(GLU, JAJ, ML) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(GLU, JAJ, ML) Ziemniaki 300g 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250ml	Schabowy 120g(GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(GLU, JAJ, ML) Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Schabowy 120g(GLU, JAJ, ML) Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty białej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty białej 150 g Napój 250 ml	Schabowy 120g(GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml
	południe						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser żółty 80 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty 80g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty 80g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty 80g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty 80 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty 80g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 70g
	P.W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 3171 Białko ogółem 104,23 g Tłuszcz 130,71 g Węglowodany ogółem 410,4 g Sód 1,3g Cukier 26,3g Kw.Tl.Nas 26,1g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
13-01-2025 Poniedziałek	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa 80g, (GLU) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 80g, (GLU) Ogórek kiszony 60g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 80g (GLU) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Salatka ze św. Warzyw 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 80g (GLU) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 80g (GLU) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Salatka ze św. Warzyw 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa szynkowa 80g (GLU) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL) Gzika 150g (MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU,MLE,SEL) Gzika 150g (MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml (GLU,MLE,SEL) Gzika 150g (MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa bezmięсна z makaronem 300ml Gzika 150g (MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL) Gzika 150g (MLE) Kotlet sojowy (SOJ) 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL) Gzika 150g (MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL) Kotlet sojowy (SOJ) 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL) Gzika 150g (MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szczypior
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g (GLU) , Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g (GLU) Roszponka 30g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g (GLU) Roszponka 30g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (MLE) 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g (GLU) , Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 80g (GLU) , Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (MLE) 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g, (GLU) Roszponka 40g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (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	Mandarynka 1 szt

Kcal 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 g Węglowodany ogółem 299,05 g Sól 13,3g Cukier 21,9g Kw.Tl.Nas 28,1g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
14-01-2025 Wtorek	Śniadanie	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa50g(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250 ml	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt, Kiełbasa szynkowa 50g(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata 250 ml	Jajko 1szt, Kiełbasa szynkowa 50g(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniak 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałatka meksykańska 120g Chleb żytni (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Sałatka meksykańska120g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Sałatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250	Sałatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) 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 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw.Tl.Nas 26,9g