

„Jadłospis za okres od dnia 2025-01-15 do 2025-01-21 dla obejmujący 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 |
|------------------|--------------|--|--|---|---|--|--|---|---|
| 2025-01-15 środa | Śniadanie | Mielonka 80g(GLU) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem 250 ml (MLE) | Mielonka 80g(GLU) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem 250ml(MLE) | Mielonka 80g(GLU) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem 250 ml (MLE) | Pasta warzywna 90 g(SOJ) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Mielonka 80 g(GLU) Ogórek zielony 50 Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Powidła 100 g Masło roślinne 25g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem. 250 ml (MLE) | Pasta warzywna 90 g(SOJ) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Mielonka80g(GLU) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem250ml(ML) |
| | II śniadanie | | | | | | Serek kanapkowy50g (MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | | |
| | obiad | Pulpet w sosie pomidorowym(GLU) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryzanka(PSZ) 300ml | Pulpet w sosie pomidorowym(GLU) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryzanka(PSZ) 300ml | Pulpet w sosie pomidorowym(GLU) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryzanka(PSZ) 300ml | Kotlet sojowy (SOJ) Ziemniaki purre300g Ogórek kwaszony 80g Ryzanka na wodzie(PSZ) 300ml | Pulpet w sosie pomidorowym (GLU) Ziemniaki purre300g Ogórek kwaszony 80g Ryzanka(PSZ) 300ml | Pulpetw sosie pomidorowym(GLU) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryzanka (PSZ) 300ml | Kotlet sojowy (SOJ) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryzanka na wodzie (PSZ) 300ml | Pulpetw sosie pomidorowym(GLU) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryzanka(PSZ) 300ml |
| | podwieczerek | | | | | | Dżem 80 g Masło roślinne25(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | | |
| | kolacja | Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka | Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne25g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka | Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m Roszponka | Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml Roszponka | Pasta jajeczna 120 g (JAJ) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka | Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka | Humus paprykowy 120g Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka | Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka |
| | P.W | Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt | Bułki maślane 2szt | Bułki 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 2927 Białko ogółem 101,64 g Tłuszcz 103,67 g Węglowodany ogółem 409,12 g Sól 1,1g Cukier 20,9g Kw.Tl.Nas.25,4g

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|---------------------|--------------|--|---|--|--|---|--|---|--|
| 2025-01-16 czwartek | Śniadanie | Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior | Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior | Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior | Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior | Dżem 100g Chleb żytnio-pszenno 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior | Dżem 100 g Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenno 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior |
| | II śniadanie | | | | | | Dżem 50 g Chleb graham 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml | | |
| | obiad | Gulasz mięsny z kaszą 450g(GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml | Gulasz mięsny z kaszą 450g (GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml | Gulasz mięsny z kaszą 450g (GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml | Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (GLU,PSZ) Napój 250ml | Gulasz mięsny z kaszą 450g(GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml | Gulasz mięsny z kaszą 450g(GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml | Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (GLU,PSZ) Napój 250ml | Gulasz mięsny z kaszą 450g(GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml |
| | pod wiecz | | | | | | Wafle ryżowe 3 szt. | | |
| | kolacja | Pasztet zapiekany 100g(GLU) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenno 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g | Pasztet zapiekany100g(GLU) Masło roślinne25g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g | Pasztet zapiekany100g(GLU) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g | Tofu 50g Ogórek kiszony 60 g Rukola Chleb żytnio-pszenno 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Pasztet zapiekany100g(G) Chleb żytnio-pszenno 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g | Pasztet zapiekany100g(GLU) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenno 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g | Tofu 50g Ogórek kiszony 60 g Rukola Chleb żytnio-pszenno 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Pasztet zapiekany100g(GLU) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g |
| | P.W | Jogurt owocowy 1 szt. (MLE) | Jogurt naturalny1 szt. (MLE) | Jogurt owocowy 1 szt. (MLE) | Jogurt owocowy 1 szt. (MLE) | Wafle ryżowe 3 szt | Jogurt owocowy 1 szt. (MLE) | Wafle ryżowe 3 szt | Jogurt owocowy 1 szt. (MLE) |

Kcal 2574 kcal Białko ogółem 100,9g Tłuszcz 107,96g Węglowodany ogółem 310,47 g Sól 1,4g Cukier 26,5g Kw.Tl.Nasd 26,4g

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna | |
|-------------------|--------------|---|---|---|---|---|--|--|---|---|
| 2025-01-17 piątek | Śniadanie | Ser żółty80g(MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50g | Ser żółty80g(MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor50g | Ser żółty 80g(MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g | Ser żółty 80g(MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g | Pasta warzywna 90 Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor50 g | Ser żółty80g(MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g | Pasta warzywna 90 g Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g | Ser żółty80g(MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g | |
| | II śniadanie | | | | | | Kiełbasa krakowska 50 g(GLU) Masło roślinne25(MLE) Chleb żytnio-pszenney 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | | | |
| | obiad | Filet rybny smażony150g(RYB,SE) Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml | Filet rybny gotowany z warzywami150g(RYB,SEL) Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml | Filet rybny gotowany z warzywami150g(RYB,SEL) Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml | Filet rybny smażony150g(RYB,SE) Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml | Filet rybny smażony150g(RYB,SE) Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml | Filet rybny smażony150g(RYB,SE) Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml | Filet rybny smażony150g(RYB,SE) Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml | Kotlet sojowy150g(SOJ) Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój 250 ml | Filet rybny gotowany z warzywami150g(RYB,SEL) Surówka z kwaszonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój 250 ml |
| | podwieczorek | | | | | | Twarożek 80 g (MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 80 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | | | |
| | Kolacja | Paprykarz 100 g (RYB,SKO) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m | Ryba w oleju (RYB)100 Masło roślinne25g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Ryba w oleju(RYB) 100 Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Dżem 100 g Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Paprykarz 100 g (RYB,SKO) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Paprykarz 100 g (RYB,SKO) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Dżem 100 g Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Ryba w oleju (RYB)100 g Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | |
| | P.W | Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt | Suchary 3 szt | Suchary 3 szt | Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt | Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt | Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt | Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt | Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt | Suchary 3 szt |

Kcal 2940 Białko ogółem 86g Tłuszcz 97,5 g Węglowodany ogółem 395,5g Sól 1,4g Kw.Tl.Nas 24,9g

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|-------------------|--------------|--|---|---|---|---|--|---|---|
| 2025-01-18 sobota | Śniadanie | Konserwa mięsna 100g(GLU) Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g | Konserwa mięsna 100g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g | Konserwa mięsna 100g(GLU) Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g | Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml, Ogórek zielony 40g | Konserwa mięsna 100g(GLU) Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g | Konserwa mięsna 100g(GLU) Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g | Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g | Konserwa mięsna 100g(GLU) Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g |
| | II śni | | | | | | Jabłko 1 szt. | | |
| | obiad | Fasolka po bretońsku450g(SEL) Bułka 1st(GLU,PSZ) Napój 250ml | Mięso gotowane 150g Surówka z białej kapusty 120g Ziemniaki 300g Napój 250ml | Mięso gotowane 150g Surówka z białej kapusty 120g Ziemniaki 300g Napój 250ml | Fasolka po bretońsku bez mięsa450g(SEL) Bułka 1szt(PSZ,GLU) Napój 250ml | Fasolka po bretońsku450g(SEL) Bułka1 szt(GLU,PSZ) Napój 250ml | Fasolka po bretońsku450g(GLU,PSZ) Bułka1 szt(GLU,PSZ) Napój 250ml | Fasolka po bretońsku bez mięsa450g(SEL) Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Napój 250ml | Mięso gotowane 150g Surówka z białej kapusty 120g Ziemniaki 300g Napój 250ml |
| | podwieczorek | | | | | | Jajko gotowane 1 szt Chleb żytnio-pszeniczny 80 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | | |
| | kolacja | Ser topiony50g(MLE) Kiełbasa zielonogórska50g(GLU) Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Ser topiony50g(MLE) Kiełbasa zielonogórska50g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Ser topiony50g(MLE) Kiełbasa zielonogórska50g(GLU) Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Ser topiony100g(MLE) Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Kiełbasa zielonogórska100g(GLU) Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Ser topiony50g(MLE) Kiełbasa zielonogórska50g(GLU) Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Hummus pomidorowy 120 g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Ser topiony50g(MLE) Kiełbasa zielonogórska50g(GLU) Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml |
| 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 | Jabłko gotowane 1 szt |

Kcal 2609 Białko ogółem 104g Tłuszcz 97,47g Węglowodany ogółem376,88 g Sól 1,3g Kw.Tl.Nas 27,4g

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|----------------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|---|
| 2025-01-19 niedziela | Śniadanie | Pasztetowa100g(GLU) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 20g | Pasztetowa100g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 20g | Pasztetowa100g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 20g | Powidła100g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 20 g | Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Pasztetowa100g(GLU) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 20g | Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Pasztetowa100g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 20g |
| | II śniadanie | | | | | | Twarożek 80 g (MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 80 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | | |
| | obiad | Rosół z makaronem350ml(SE L.GLU) Udko pieczone 220g Ziemniaki 300 surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml | Rosół z makaronem350ml(SEL, GLU) Udko gotowane 220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml | Rosół z makaronem350ml(SEL, GLU) Udko gotowane 220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml | Risotto warzywne 450g Napój 250 ml | Rosół z makaronem350ml(SEL, GLU) Udko pieczony 220 g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 300g Napój 300ml | Rosół z makaronem350ml(SEL, GLU) Udko pieczony 220 g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 300g Napój 300ml | Risotto warzywne 450g Napój 250 ml | Riosół z makaronem 50ml(SEL,GIU) Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml |
| | podwieczorek | | | | | | Powidła 50 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | | |
| | kolacja | Kiełbasa krakowska 100g.(GLU) Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny (GLU,PSZ) 150 g Masło25G(MLE) Herbata 250 ml | Kiełbasa krakowska 100g(GLU) Ogórek kwaszony 50g Chleb graham (GLU,PSZ)150 g Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Kiełbasa krakowska 100g(GLU) Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g | Kiełbasa krakowska 150g(GLU) Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny (GLU,PSZ)150 g Herbata 250 ml | Kiełbasa krakowska 100g(GLU) Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny (GLU,PSZ)150 g Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g | Kiełbasa krakowska 100g(GLU) Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny(GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml |
| | P.W | Herbatniki 1 szt | Wafel ryżowy 3 szt | Herbatniki 1 szt | Herbatniki 1szt | Herbatniki 1 szt | Herbatniki 1 szt | Herbatniki 1 szt | Herbatniki 1 szt |

Kcal 2975 Białko ogółem 132,18 g Tłuszcz 132,25g Węglowodany ogółem 395,6 g Sól 1,3g Kw.Tl.Nas 26,3g

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|-------------------------|--------------|---|--|--|---|--|---|--|--|
| 2025-01-20 poniedziałek | Sniadanie | Szynka gotowana 80g(GLU) Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan 20g | Szynka gotowana 80g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan 20g | Szynka gotowana 80g(GLU) Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan20g | Dżem 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Szynka gotowana(GLU) Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Chrzan 20 g | Szynka gotowana80g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Dżem 100 g Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Szynka gotowana80g(GLU) Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml |
| | II śniadanie | | | | | | Twarożek 80 g (MLE) Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszeniczny 80 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | | |
| | obiad | Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml | Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml | Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml | Kluski kładzione łyżką 300g -bez skwarek Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml | Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml | Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml | Kluski kładzione łyżką-bez skwarek 300g Napój 250ml Surówka z kapusty kwaszonej 150 g Napój 250 ml | Kluski kładzione łyżką 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml |
| | podwieczorek | | | | | | Jogurt 1 szt(MLE) | | |
| | kolacja | Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(GLU) | Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Grahamka1szt(GLU) | Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(GLU) | Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(GLU) | Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(GLU) | Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(GLU) | Sałatka makaronowa-bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(GLU) | Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszeniczny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(GLU) |
| | P.W | Mandarynka 1 szt | Mandarynka 1szt | Mandarynka 1zt | Mandarynka 1 szt | Mandarynka1 szt | Mandarynka1 szt | Mandarynka1 szt | Mandarynka1 szt |

Kcal 2770 Białko ogółem 73,36 g Tłuszcz 121,15g Węglowodany ogółem 358,31g Sól 1,2g Kw.Tl.Nas 23,5g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|-------------------|--------------|---|---|--|--|---|---|--|---|
| 2025-01-21 wtorek | Śniadanie | Roszponka Jajko 2 szt(JAJ) Kiełbasa szynkowa50g(GLU) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Roszponka Jajko 2szt(JAJ) Kiełbasa szynkowa50g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Roszponka Jajko2szt(JAJ) Kiełbasa szynkowa50g(GLU) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Roszponka Kiełbasa szynkowa50g(GLU) Jajko 2szt(JAJ) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Roszponka Jajko2szt(JAJ) Kiełbasa szynkowa50g(GLU) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Roszponka Jajko2szt(JAJ) Kiełbasa szynkowa50g(GLU) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 |
| | II śniadanie | | | | | | Dżem 50 g Chleb graham 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml | | |
| | obiad | Kotlet schabowy120g(GLU, PSZ) Surówka z selera150g(SEL) Ziemniaki300g Kompot 250ml | Kotlet schabowy120g(GLU, PSZ) Surówka z selera150g(SEL) Ziemniaki300g Kompot 250ml | Kotlet schabowy120g(GLU, PSZ) Surówka z selera150g(SEL) Ziemniaki300g Kompot250ml | Kotlet sojowy 120g(GLU,PSZ) Surówka z selera150g(SEL) Ziemniaki300g Kompot250ml | Kotlet schabowy120g(GLU, PSZ) Surówka z selera150g(SEL) Ziemniaki300g Kompot 250ml | Kotlet schabowy120g(GLU, PSZ) Surówka z selera150g(SEL) Ziemniaki 300g Kompot250ml | Kotlet sojowy120g(GLU,PS Z) Surówka z selera120g(SEL) Ziemniaki300g Kompot 250ml | Kotlet schabowy120g(GLU, PSZ) Surówka z selera120g(SEL) Ziemniaki300g Kompot250ml |
| | podwieczore | | | | | | Banan 1 szt. | | |
| | kolacja | Kiełbasa drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenney150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) | Kiełbasa drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb graham150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) | Kiełbasa drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb pszenney150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) | Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenney(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) | Kiełbasa drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenney150g(GLU,PSZ) Masło /roślinne25g(MLE) | Kiełbasa drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenney150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) | Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenney150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) | Kiełbasa drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb pszenney150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) |
| P.W | Banan1 szt | Jabłko1 szt | Banan1 szt | Banan1 szt | Banan1 szt | Banan1 szt | Banan1 szt | Jabłko1szt | Banan1 szt |

Kcal 2450 Białko ogółem 86,5g Tłuszcz 86,9 g Węglowodany ogółem 253,12 g Sól 1,2g Kw.Tł.Nas 23,9g