

Jadłospis za okres od dnia 2025-02- 19 do dnia 25-02-2025 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 |
|------------------|--------------|--|---|--|---|--|--|---|--|
| 2025-02-19 środa | Śniadanie | Twaróg80g(MLE) Powidła20g Chleb pszenno-żytni(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Kakao250ml(MLE,KAK) | Twaróg80g(MLE) Chleb graham150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Kakao250ml(MLE,KAK) | Twaróg80g(MLE) Powidła20g Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Kakao250ml(MLE,KAK) | Twaróg80g(MLE) Powidła20g Chleb pszenno-żytni150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Kakao250ml(MLE,KAK) | Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni150 g (GLU,PSZ) Herbata250ml | Twaróg 80(MLE) Powidła80g Chleb pszenno-żytni150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Kakao250ml(MLE) | Powidła80g Chleb pszenno-żytni150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml | Twaróg80ml(MLE) Powidła80g Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Kakao250ml(MLE,KAK) |
| | II śniadanie | | | | | | Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | | |
| | obiad | Sos pieczarkowy150g(MLE) Makaron300g(GLU,PSZ) Krupnik300ml(SEL) Napój250ml | Sos pieczarkowy150g(MLE) Makaron300g(GLU,PSZ) Krupnik300ml(SEL) Napój250ml | Sos pieczarkowy150g(MLE) Makaron300g(GLU,PSZ) Krupnik300ml(SEL) Napój250ml | Sos pieczarkowy150g(MLE) Makaron300g(GLU,PSZ) Napój 250 ml | Sos pieczarkowy150gbez mleka Makaron300g(GLU,PSZ) Krupnik300ml(SEL) Napój250ml | Sos pieczarkowy150gbez mleka Makaron300g(GLU,PSZ) Krupnik300ml(SEL) Napój250ml | Sos pieczarkowy150g(MLE) Makaro300g(GLU,PSZ) Krupnik300ml(SEL) Napój250ml | Sos pieczarkowy150g(MLE) Krupnik300ml(SEL) Napój250ml |
| | podwieczorek | | | | | | Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | | |
| | kolacja | Kiełbasa śląska100g(GLU,Seler) Chleb pszenno-żytni150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup | Kiełbasa śląska100g(GLU,seler) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony50 g Musztarda | Kiełbasa śląska100g(GLU,Seler) Chleb pszenno-żytni150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup | Rukola Tofu 50 g Rzodkiewka Chleb pszenno-żytni150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Kiełbasa śląska100g(GLU,Seler) Chleb pszenno-żytni150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek zielony50g Ketchup | Kiełbasa śląska100g(GLU,Seler) Chleb pszenno-żytni150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup | Rukola Tofu 50 g Rzodkiewka Chleb pszenno-żytni150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Kiełbasa śląska100g(GLU,Seler) Chleb pszenno-żytni150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup |
| | P.W | Rogal z nadzieniem1 szt | Bułki maślane 2 szt | Rogal z nadzieniem1szt | Rogal z nadzieniem1szt | Rogal z nadzieniem1 szt | Rogal z nadzieniem1 szt | Rogal z nadzieniem 1 szt | Rogal z nadzieniem1 szt |

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

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|---------------------|--------------|--|---|--|--|--|--|---|---|
| 2025-02-20 czwartek | Śniadanie | Mielonka80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa 250ml(MLE) | Mielonka80g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml(MLE) | Mielonka80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml(MLE) | Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml(MLE) | Mielonka80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor50g | Mielonka80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml(MLE) | Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Pomidor50g | Mielonka80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Pomidor50g Pomidor50g Kawa250ml(MLE) |
| | II śniadanie | | | | | | Ser żółty 50 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) | | |
| | obiad | Kotlet mielony smażony150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250 ml | Kotlet mielony gotowany150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250 ml | Kotlet mielony gotowany 150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250 ml | Kotlet sojowy smażony(SOJ) 150g Ziemniaki 300g Surówka z buraka 120 Napój 250 ml | Kotlet mielony smażony(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z buraka 120g Napój 250 ml | Kotlet mielony smażony 150g(GLU) Ziemniak 300g Surówka z buraka 150g Napój 120ml | Kotlet sojowy smażony (SOJ) 150g Ziemniaki 300g Surówka z buraka 120 g Napój 250 ml | Kotlet mielony smażony 150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka buraka 120g Napój 250 ml |
| | podwieczorek | | | | | | Baleron 50g(GLU) MasłoRoślinne25g(MLE) Chleb żytnio -pszenno 150g(GLU,PSZ) Herbata250ml) | | |
| | kolacja | Pasta rybna120g(MLE,RYB,AJ) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ) | Pasta rybna120g(JAJRYB,MLE) Ogórek kiszony 60g Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Grahamka(GLU,PSZ) | Pasta rybna120g(MLE,RYB,AJ) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno-żytni 150g (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) | Pasta rybna120g(MLE,RYB,AJ) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kajzerak (GLU,PSZ) | Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kajzerak (GLU,PSZ) | Pasta rybna120g(MLE,RYB,AJ) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenno 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ) |
| | P.W | Jogurt owocowy(MLE)150g | Jogurt naturalny (MLE)150g | Jogurt owocowy(MLE)150g | Jogurt owocowy(MLE)150g | Suchary 3 szt | Jogurt owocowy (MLE)150g | Suchary 3 szt | Jogurt owocowy(MLE)150g |

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

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|-----------------------------|-------------------------------|--|---|--|--|--|--|---|--|
| 2025-02-21 piątek niatek | 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 | Zupa jarzynowa350ml(SELG LU) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(MLE, GLU) Napój 250ml | Zupa jarzynowa350ml(SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(MLE, GLU) Napój250ml | Zupa jarzynowa350ml(SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(MLE, GLU) Napój250ml | Zupa jarzynowa350ml(SEL, GLU) Ryż z musem cynamonem350g(MLE, GLU) Napój250ml | Zupa jarzynowa niezabielana350ml(SE L) Ryż gotowany na wodzie350g(GLU) Napój250ml | Zuypa jarzynowa350ml(SEL, GLU) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(MLE, GLU) Napój250ml | Zupa jarzynowa niezabielana (SEL,GLU) Ryż gotowany na wodzie z musem jabłkowym i cynamonem(GLU) Napój250ml | Zupa jarzynowa350ml(GL U,SEL) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem350g(MLE, GLU) Napój250ml |
| | podwieczorek | | | | | | Pasztet drobiowy 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło Roślinne25g(MLE) Herbata 250ml | | |
| | Kolacja | Ser topiony100g(MLE) Pomidor70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Ser topiony100g(MLE) Pomidor70g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 | Ser topiony100g(MLE) Pomidor70g 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 | Ser topiony 100g(MLE) Pomidor70g 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 | Ser topiony100g(MLE) Pomidor70g 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 | 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 |
|-------------------|--------------|--|---|--|--|---|---|--|--|
| 2025-02-22 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 pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60 g | Konserwa mięsna 100 g (GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g | Humus 80g 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,PSZ) 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 80g (SOJ) Herbata 250 ml Papryka 60 mg Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GLU,PSZ) | Konserwa mięsna 100 g (GLU) Chleb pszenno-żytni 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 pszenno-żytni 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 pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml |
| | 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 |
|----------------------|--------------|---|--|---|---|--|---|--|---|
| 2025-02-23 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 | Pieczeń z karkówki-smażona 120g(GLU) 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 | |
|----------------------------|--------------|--|--|--|--|--|--|--|---|--|
| 2025-02-24 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 80g 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 80g 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 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 | 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 |
|------------------|--------------|--|---|--|--|---|--|--|--|
| 2025-02-25wtorek | 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 | Gołąbki w sosie pomidorowym400g(GLU,PSZ) Ziemniaki 300g Napój 250ml | Gołąbki w sosie pomidorowym400g(GLU,PSZ) Ziemniaki 300g Napój 250ml | Gołąbki w sosie pomidorowym400g(GLU,PSZ) Ziemniaki300g Napój 250ml | Gołąbki w sosie pomidorowym wegetariańskie b/m(PSZ,SEL) Ziemniaki 300g Napój 250ml | Gołąbki w sosie pomidorowym400g(GLU,PSZ) Ziemniaki 300g Napój250ml | Gołąbki w sosie pomidorowym400g(GLU,PSZ) Ziemniaki300g Napój 250ml | Gołąbki w sosie pomidorowym wegetariańskie 400gb/m(PSZ,SEL) Ziemniaki 300g Napój 250ml | Gołąbki w sosie pomidorowym400g(GLU,PSZ) Ziemniaki 300g Napój 250ml |
| | podwieczorek | | | | | | Ser żółty 80g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne25g(MLE) Herbata 250ml | | |
| | kolacja | Ser żółty50g(MLE) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Ser żółty 50g(MLE) Dżem50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Ser żółty50g(MLE) Dżem50g 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 | Ser żółty 50g(MLE) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Ser żółty 50g(MLE) Dżem50g 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 | Ser żółty50g(MLE) Dżem50g 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