

„Jadłospis za okres od dnia 2025-03-12 do 2025-03-18 dla obejmujący 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>
2025-03-12 środa	Śniadanie	Mielonka 80g( <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Chleb żytnio-pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )	Mielonka 80g( <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Kawa z mlekiem 250ml( <b>MLE</b> )	Mielonka 80g( <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Chleb pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Kawa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE</b> )	Pasta warzywna 90 g( <b>SOJ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml	Mielonka 80 g( <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 50 Chleb żytnio-pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło roślinne 25g( <b>MLE</b> ) Chleb pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Kawa z mlekiem. 250 ml ( <b>MLE</b> )	Pasta warzywna 90 g( <b>SOJ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml	Mielonka80g( <b>GLU</b> ) Ogórek zielony 50g Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Chleb pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Kawa z mlekiem250ml( <b>ML</b> )
	II śniadanie						Serek kanapkowy50g ( <b>MLE</b> ) Chleb żytnio-pszenney 100 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym( <b>GLU</b> ) Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka( <b>PSZ</b> ) 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym( <b>GLU</b> ) Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka( <b>PSZ</b> ) 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym( <b>GLU</b> ) Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka( <b>PSZ</b> ) 300ml	Kotlet sojowy( <b>SOJ</b> ) Ziemniaki puree300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka na wodzie( <b>PSZ</b> ) 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki puree300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka( <b>PSZ</b> ) 300ml	Pulpetw sosie pomidorowym( <b>GLU</b> ) Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka ( <b>PSZ</b> ) 300ml	Kotlet sojowy ( <b>SOJ</b> ) Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka na wodzie ( <b>PSZ</b> ) 300ml	Pulpetw sosie pomidorowym( <b>GLU</b> ) Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka( <b>PSZ</b> ) 300ml
	podwieczerek						Dżem 80 g Masło roślinne25( <b>MLE</b> ) Chleb żytnio-pszenney 100 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g ( <b>MLE,JAJ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Chleb żytnio-pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g ( <b>MLE,JAJ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g ( <b>MLE,JAJ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Chleb pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 m Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g ( <b>MLE,JAJ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Chleb żytnio-pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g ( <b>JAJ</b> ) Chleb żytnio-pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g ( <b>MLE,JAJ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Chleb żytnio-pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Chleb żytnio-pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g ( <b>MLE,JAJ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Chleb pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) 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
2025-03-13 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-żytni 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-żytni 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
	wieczorek						Wafle ryżowe 3 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100g(GLU) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenno-żytni 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 kiszony60g Rukola Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(GLU) Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 60 g	Pasztet zapiekany100g(GLU) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Tofu 50g Ogórek kiszony 60 g Rukola Chleb żytnio-pszenno-żytni 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**

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2025-03 -14 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 ml	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
2025-02315 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g( <b>GLU</b> ) Chleb żytnio-pszeniczny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g( <b>GLU</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g( <b>GLU</b> ) Chleb pszeniczny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml, Ogórek zielony 40g	Konserwa mięsna 100g( <b>GLU</b> ) Chleb żytnio-pszeniczny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g( <b>GLU</b> ) Chleb żytnio-pszeniczny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Konserwa mięsna 100g( <b>GLU</b> ) Chleb pszeniczny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g
	śniada						Jabłko 1 szt.		
	obiad	Fasolka po bretońsku450g( <b>SEL</b> ) Bułka 1st( <b>GLU,PSZ</b> ) 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( <b>SEL</b> ) Bułka 1szt( <b>PSZ,GLU</b> ) Napój 250ml	Fasolka po bretońsku450g( <b>SEL</b> ) Bułka1 szt( <b>GLU,PSZ</b> ) Napój 250ml	Fasolka po bretońsku450g( <b>GLU,PSZ</b> ) Bułka1 szt( <b>GLU,PSZ</b> ) Napój 250ml	Fasolka po bretońsku bez mięsa450g( <b>SEL</b> ) Bułka 1 szt ( <b>GLU,PSZ</b> ) Napój 250ml	Mięso gotowane 150g Surówka z białej kapusty 120g Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Jajko gotowane 1 szt Chleb żytnio-pszeniczny 80 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony50g( <b>MLE</b> ) Kiełbasa zielonogórska50g( <b>GLU</b> ) Chleb żytnio-pszeniczny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Ser topiony50g( <b>MLE</b> ) Kiełbasa zielonogórska50g( <b>GLU</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Ser topiony50g( <b>MLE</b> ) Kiełbasa zielonogórska50g( <b>GLU</b> ) Chleb pszeniczny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Ser topiony100g( <b>MLE</b> ) Chleb żytnio-pszeniczny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska100g( <b>GLU</b> ) Chleb pszeniczny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml	Ser topiony50g( <b>MLE</b> ) Kiełbasa zielonogórska50g( <b>GLU</b> ) Chleb żytnio-pszeniczny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszeniczny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Ser topiony50g( <b>MLE</b> ) Kiełbasa zielonogórska50g( <b>GLU</b> ) Chleb pszeniczny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) 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

**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
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	Pasztetowa100g( <b>GLU</b> ) Chleb żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g( <b>GLU</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Pasztetowa100g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła100g Chleb żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Musztarda 20 g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml	Pasztetowa100g( <b>GLU</b> ) Chleb żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Pasztetowa100g( <b>GLU</b> ) Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Musztarda 20g
	II śniadanie						Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Chleb żytnio-pszenny 80 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml		
	obiad	<b>Rosół z makaronem350ml(SE L.GLU)</b> Udko pieczone 220g Ziemniaki 300 surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml( <b>SEL, GLU</b> ) Udko gotowane 220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml( <b>SEL, GLU</b> ) Udko gotowane 220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml( <b>SEL, GLU</b> ) Udko pieczony 220 g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Rosół z makaronem350ml( <b>SEL, GLU</b> ) Udko pieczony 220 g Surówka z białej kapusty 150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 350ml( <b>SEL, GIU</b> ) Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g( <b>MLE</b> ) Chleb żytnio-pszenny 100 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g,( <b>GLU</b> ) Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny ( <b>GLU,PSZ</b> ) 150 g Masło25G( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,( <b>GLU</b> ) Ogórek kwaszony 50g Chleb graham ( <b>GLU,PSZ</b> )150 g Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g,( <b>GLU</b> ) Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny ( <b>GLU,PSZ</b> ) 150 g Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 150g,( <b>GLU</b> ) Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny ( <b>GLU,PSZ</b> )150 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g( <b>GLU</b> ) Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenny ( <b>GLU,PSZ</b> )150 g Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 100g,( <b>GLU</b> ) Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenny( <b>GLU,PSZ</b> ) 150 g Masło 25 g( <b>MLE</b> ) 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

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-03-17 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g( <b>GLU</b> ) Chleb żytnio-pszeny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g( <b>GLU</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g( <b>GLU</b> ) Chleb pszeny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszeny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Szynka gotowana( <b>GLU</b> ) Chleb żytnio-pszeny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml Chrzan 20 g	Szynka gotowana80g( <b>GLU</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Chleb żytnio-pszeny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g( <b>GLU</b> ) Chleb pszeny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Twarożek 80 g ( <b>MLE</b> ) Masło roślinne 25 g( <b>MLE</b> ) Chleb żytnio-pszeny 80 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml		
	obiad	Kluski kładzione łyżka 300g Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżka 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżka 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżka 300g -bez skwarek Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżka 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżka 300g Napój 250 ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml	Kluski kładzione łyżka-bez skwarek 300g Napój 250ml Surówka z kapusty kwaszonej 150 g Napój 250 ml	Kluski kładzione łyżka 300g Napój 250ml Kapuśniak z kapusty kwaszonej 300ml
	podwieczorek						Jogurt 1 szt( <b>MLE</b> )		
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszeny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt( <b>GLU</b> )	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Grahamka1szt( <b>GLU</b> )	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszeny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt( <b>GLU</b> )	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszeny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt( <b>GLU</b> )	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszeny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt( <b>GLU</b> )	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszeny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt( <b>GLU</b> )	Sałatka makaronowa-bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszeny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt( <b>GLU</b> )	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszeny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt( <b>GLU</b> )
P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1zt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 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

		<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>
2025-03-18 wtorek	Śniadanie	Roszponka Jajko 2 szt( <b>JAJ</b> ) Chleb żytnio-pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt( <b>JAJ</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Roszponka Jajko 2szt( <b>JAJ</b> ) Chleb żytnio-pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt( <b>JAJ</b> ) Chleb żytnio-pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml	Roszponka Jajko2 szt( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenney 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> ) Herbata 250
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g( <b>MLE</b> ) Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy120g( <b>GLU,PSZ</b> ) Surówka z selera150g( <b>SEL</b> ) Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g( <b>GLU,PSZ</b> ) Surówka z selera150g( <b>SEL</b> ) Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g( <b>GLU,PSZ</b> ) Surówka z selera150g( <b>SEL</b> ) Ziemniaki300g Kompot250ml	Kotlet sojowy 120g( <b>GLU,PSZ</b> ) Surówka z selera150g( <b>SEL</b> ) Ziemniaki300g Kompot250ml	Kotlet schabowy120g( <b>GLU,PSZ</b> ) Surówka z selera150g( <b>SEL</b> ) Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g( <b>GLU,PSZ</b> ) Surówka z selera150g( <b>SEL</b> ) Ziemniaki 300g Kompot250ml	Kotlet sojowy120g( <b>GLU,PSZ</b> ) Surówka z selera120g( <b>SEL</b> ) Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g( <b>GLU,PSZ</b> ) Surówka z selera120g( <b>SEL</b> ) Ziemniaki300g Kompot250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa drobiowa80g( <b>GLU</b> ) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenney150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> )	Kiełbasa drobiowa80g( <b>GLU</b> ) Pomidor70g Chleb graham150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> )	Kiełbasa drobiowa80g( <b>GLU</b> ) Pomidor70g Chleb pszenney150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> )	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenney( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> )	Kiełbasa drobiowa80g( <b>GLU</b> ) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenney150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> )	Kiełbasa drobiowa80g( <b>GLU</b> ) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenney150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> )	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenney150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> )	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenney150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło roślinne25g( <b>MLE</b> )
	P.W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Jabłk1szt	Banan1 szt

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