

Jadłospis za okres od dnia **2025-03-19 do 25-03-2025** 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
2025-03-19 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 pieczarkowy150g(MLE) Makaron300g(GLU,PSZ) Krupnik300ml(SEL) Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(MLE) Krupnik300ml(SEL) Napój250ml	Sos pieczarkowy150g(MLE) Makaron300g(GLU,PSZ) 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	Ogórek zielony50g Tofu 50 g 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	Ogórek zielony50g Tofu 50 g 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
2025-03 -20 czwartek	Śniadanie	Pieczeń meksykańska80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa 250ml(MLE)	Pieczeń meksykańska80g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml(MLE)	Pieczeń meksykańska80g(GLU) Chleb pszenno-żytni150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml(MLE)	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml(MLE)	Pieczeń meksykańska80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor50g	Pieczeń meksykańska80g(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	Pieczeń meksykańska80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) 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 120g Napój 250 ml	Kotlet mielony smażony(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250 ml	Kotlet mielony smażony 150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z buraka 150g Napój 120ml	Kotlet sojowy smażony (SOJ) 150g Ziemniaki 300g Surówka z buraka120g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 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(JA,RYB,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-żytni150g (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, JAJ) 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 Kajzerka (GLU,PSZ)	Pasta rybna120g(MLE,RYB, JAJ) 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
2025-03-21 piątek niatek	I 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 mussem jabłkowym i cynamonem350g(MLE, GLU) Napój 250ml	Zupa jarzynowa350ml(SEL, GLU) Ryż z mussem jabłkowym i cynamonem350g(MLE, GLU) Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(SEL, GLU) Ryż z mussem jabłkowym i cynamonem350g(MLE, GLU) Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(SEL, GLU) Ryż z mussem cynamonem350g(MLE, GLU) Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana350ml(SEL) Ryż gotowany na wodzie350g(GLU) Napój250ml	Zuypa jarzynowa350ml(SEL, GLU) Ryż z mussem jabłkowym i cynamonem350g(MLE, GLU) Napój250ml	Zupa jarzynowa niezabielana (SEL, GLU) Ryż gotowany na wodzie z mussem jabłkowym i cynamonem(GLU) Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml(GLU, SEL) Ryż z mussem 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

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
2025-03 -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 pszenny 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,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 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 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
2025-03-23 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	
2025-03-24 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 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 b/ś450g(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 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 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenno 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Chrzan 10g Chleb żytnio-pszenno 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 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Chrzan 10g Chleb pszenno 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 132,14 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
2025-03-25 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	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) 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	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