

Jadłospis za okres od dnia **2025-04-16** do dnia **22-04-2025** obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołowie

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-04-16 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 pszenny150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Kakao250ml(MLE,KAK)	Twaróg80g(MLE) Powidła20g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Kakao250ml(MLE,KAK)	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata250ml	Twaróg 80(MLE) Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Kakao250ml(MLE)	Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml	Twaróg80ml(MLE) Powidła80g Chleb pszenny150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Kakao 250ml(MLE,KAK)
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Sos pieczarkowy 150g(MLE) Makaron300g(GLU,PSZ) Krupnik300ml(SEL) Napój250ml	Sos pieczarkowy 150g(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 pieczarkowy 150g(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 śląska 100g(GLU,Seler) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(GLU,seler) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony50 g Musztarda	Kiełbasa śląska100g(GLU,Seler) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(GLU,Seler) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek zielony50g Ketchup	Kiełbasa śląska 100g(GLU,Seler) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup	Ogórek zielony50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(GLU,Seler) Chleb pszenny 150 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 nadzieniem 1 szt	Rogal z nadzieniem1 szt	Bułki maślane2 szt

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

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	Mielonka Konserwowa80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa 250ml(MLE)	Mielonka Konserwowa80g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml(MLE)	Mielonka Konserwowa80g(GLU) Chleb pszenny150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml(MLE)	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml(MLE)	Mielonka Konserwowa80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor50g	Mielonka Konserwowa80g(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	Mielonka konserwowa80g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) 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 buraka120g 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 buraka120 g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka buraka 120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Baleron 50g(GLU) MasłoRoślinne25g(MLE) Chleb żytnio -pszenny 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 pszenny150g (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 Kajzerka (GLU,PSZ)	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kajzerak (GLU,PSZ)	Pasta rybna120g(MLE,RYB,JAJ) Ogórek kiszony 60g Chleb pszenny 150g(GLU,PSZ) Masło roslinne25g(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
2025-04-18 piątek	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 pszenney 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 pszenney 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(SEL, GLU) 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-żytni150g(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 pszenney 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 pszenney 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	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
2025-04-19 sobota	Śniadanie	Ser żółty 80g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Ser żółty 80g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Ser żółty 80g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humus 80g(SOJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humus 80g(SOJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PS) Herbata 250 ml Papryka 60g	Ser żółty 80g(MLE) 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)	Ser żółty 80g(MLE) 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	Zupa ogórkowa 350g(GLU,SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa(GLU,SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 350g(GLU,SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 350ml(GLU,SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 350g(GLU,SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 350g(GLU,SEL) Bułka 1 szt(Glu,PSZ)	Zupa ogórkowa 350g(GLU,PSZ) Bułka 1 szt(GLU,PSZ)	Zupa ogórkowa 350ml(GLU,PSZ) Bułka 1 szt(GLU,PSZ)
	podwieczorek						Ser żółty 50g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml		
	kolacja	Szynkowa 50g(GLU) Sałatka jarzynowa 120g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Szynkowa 50g(GLU) Sałatka jarzynowa 120g(SEL) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Szynkowa 50g(GLU) Sałatka jarzynowa 120g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa 120g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Szynkowa 50g(GLU) Sałatka jarzynowa 120g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Szynkowa 50g(GLU) Sałatka jarzynowa 120g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml	Sałatka jarzynowa 120g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Szynkowa 50g(GLU) Sałatka jarzynowa 120g(SEL) Chleb pszenno-żytni 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
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	Szynka gotowana 100g(GLU) Jajko 1 szt,ćwikła Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Babka120g	Szynka gotowana 100g(GLU) Jajko 1 szt,ćwikła Chleb graham150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Babka120g	Szynka gotowana 100g(GLU) Jajko1 szt ,ćwikła Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Baabka120g	Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane(GLU,,PSZ) 100 g Banan 1 szt Babka120g	Szynka gotowana 100 g(GLU) Jajko 1 szt,ćwikła Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Babka120g	Szynka gotowana 100g(GLU) Jajko 1 szt,ćwikła Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Babka120g	Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane(GLU,PSZ) 100 g Banan 1 szt Babka120g	Szynka gotowana 100g(GLU) Jajko1 szt,ćwikła Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250ml Babka120g
	II śniadanie						Krakowska kiełbasa 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU0,PSZ) Herbata 250ml Masło roślinne 25g		
	obiad	Rosół z makaronem350ml(GLU,SEL) Udko pieczone220g Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(GLU,SEL) Udko gotowane 220g Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(GLU,SEL) Udko gotowane220g Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(SOJ) 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka150g napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(GLU,SEL) Udko pieczone220g Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(GLU,SEL) Ziemniaki 300g Udko pieczone220g Surówka z marchwi i jabłka150g Napój 250ml	Kotlet sojowy(SOJ) 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(GLU,SEL) Udko pieczone220g Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka150g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser topiony 150g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml		
	kolacja	Biała kiełbasa 100g(GLU) Chrzan10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml\	Biała kiełbasa 100g(GLU) Chrzan10g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Biała kiełbasa 100g(GLU) Chrzan10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Biała kiełbasa 100g(GLU) Chrzan10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Biała kiełbasa 100g(GLU) Chrzan10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Biała kiełbasa 100g(GLU) Chrzan10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml
	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

Opracowała: Karolina Wardega- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	Jajko gotowane 1 szt Baleron100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Majonez 20 g Ciasto czardasz120g	Jajko gotowane 1szt Baleron100g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Majonez20g	Jajko gotowane 1 szt. Baleron100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g	Jajko gotowane 1 szt. Baleron100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g Majonez20g	Jajko gotowane 1szt. Baleron100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 Majonez 20 g Ciasto czardasz120g	Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g	Jajko gotowane 1szt Baleron100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml Cisto czardasz120g
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno -żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Schabowy150g(GLU,P SZ) Ziemniaki300g Surówka z kapusty pekińskiej oliwą 120g Napój 250 ml	Schabowy150g(GLU,P SZ) Ziemniaki300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Schabowy150g(GLU,P SZ) Ziemniaki300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Kotlet sojowy150g(SOJ,PSZ) Ziemniaki300g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Schabowy150g(GLU,P SZ) Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml	Schabowy150g(GLU,P SZ) Surówka z kapusty pekińskiej120g Ziemniak300g Napój 250ml	Kotlet sojowy150g(SOJ,PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniak300g Napój 250ml	Schabowy150g(GLU,PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 120g Ziemniaki300g Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80g (MLE) Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa śląska100g(GLU) Ketchup 10g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(GLU) Musztarda 10g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(GLU) Ketchup10g 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	Kiełbasa śląska100g(GLU) Ketchup10g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska100g(GLU) Ketchup10g 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	Kiełbasa śląska 100g(GLU) Ketchup10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 1997 Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 132,14 Węglowodany 316,83g, Sól 1,1g Cukier 31,5g Kw.Tl.Nas.28,4g

Opracowała: Karolina Wardega- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	Kielbasa krakowska80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 20 g	Kielbasa krakowska80g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 Musztarda 20 g	Kielbasa krakowska80g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 Musztarda20 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	Kiełasa krakowska80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Musztarda 20 g	Kielbasa krakowska80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda20 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	Kielbasa krakowska80g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda20 g
	II śniadanie						Pieczeń meksykańska 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml		
	obiad	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(GLU,PSZ) Surówka z białej kapusty120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(GLU,PSZ) Surówka z białej kapusty120 Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(GLU,PSZ) Surówka z białej kapusty120g Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym (PSZ,SEL) Surówka z białej kapusty120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem w sosie koperkowym b/ś450g(GLU,PSZ) Surówka z białej kapusty12 Napój250ml	Potrawka z ryżem w sosie koperkowym 450g(GLU,PSZ) Surówka z białej kapusty120 Napój 250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowy m450gb/m(PSZ,SEL) Surówka z białej kapusty120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(GLU,PSZ) Surówka z białej kapusty120g 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.Tł.Nas 26,5g

Opracowała: Karolina Wardega- dietetyk