

Jadłospis za okres od dnia **2025-06-04 do 2025-06-10** dla 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
2025-06-04 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 Ryżanka(PSZ) 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym(GLU) Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka (PSZ)300ml	Pulpet w sosie pomidorowym(GLU) Ziemniaki puree 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka (PSZ) 300ml	Kotlet sojowy(SOJ) Ziemniaki puree300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka na wodzie(PSZ) 300ml	Pulpet w sosie pomidorowym (GLU) Ziemniaki purre300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka (PSZ) 300ml	Pulpetw sosie pomidorowym(GLU) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka (PSZ) 300ml	Kotlet sojowy (SOJ) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Ryżanka na wodzie (PSZ) 300ml	Pulpetw sosie pomidorowym(GLU) Ziemniaki purre 300g Ogórek kwaszony 80g Grysikowa(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 czekoladowym1 szt

Kcal 2927 Białko ogółem 101,64 g Tłuszcz 103,67 g Węglowodany ogółem 409,12 g Sól 1,1g Cukier 20,9g Kw .Tł. Nas.25,4g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-06-05 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 kiszony60g Rukola Chleb żytnio-pszenno 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g (MLE) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g (GLU) 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

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-06-06 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,S EL) Ziemniaki300g Surówka z kwaszonej kapusty150g Napój250ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(RYB,S EL) 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	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	Suchary 3 szt

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

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-06-07 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 80g 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 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
2025-06-08 niedziela	Śniadanie	Paszтетowa100g(GLU) Chleb żytnio- pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Paszтетowa100g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Paszтетowa100g(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	Paszтетowa100g(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	Paszтетowa100g(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 makaronem 350ml(SEL,GLU) Udko pieczone220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(SEL , GLU) Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(SEL , GLU) Udko gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój 250 ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(GLU ,SEL) Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Rosół z makaronem350ml(GLU ,SEL) Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój 300ml	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(GL U,SEL) Udko pieczone220g Surowka z białej kapusty150g Ziemniaki300g Napój300ml
	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
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g(GLU) Chleb żytnio-pszenny 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 pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Szynka gotowana(GLU) Chleb żytnio-pszenny 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-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Twarożek 80 g (MLE) Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 80 g (GLU,PSZ) 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 łyżką-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(MLE)		
	kolacja	Salatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(GLU)	Salatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Grahamka1szt(GLU)	Salatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(GLU)	Salatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(GLU)	Salatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(GLU)	Salatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(GLU)	Salatka makaronowa-bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(GLU)	Salatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 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	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

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	Roszpodka Jajko 2 szt(JAJ) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Roszpodka Jajko 2szt(JAJ) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Roszpodka Jajko2 szt(JAJ) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Roszpodka Jajko 2szt(JAJ) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Roszpodka Jajko2 szt(JAJ) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Roszpodka Jajko2 szt(JAJ) Chleb pszenny 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,PSZ) Surówka z selera120g(SEL) Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(GLU,PSZ) Surówka z selera120g(SEL) Ziemniaki300g Kompot250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE)	Kiełbasa drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb graham150g(GLU,PSZ) Masło roslinne25g(MLE)	Kiełbasa drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb pszenny150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE)	Kiełbasa drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(GLU,PSZ) Masło /roślinne25g(MLE)	Kiełbasa drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio-pszenny150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE)	Kiełbasa drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb pszenny150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE)
	P.W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Jabłk1szt	Banan1 szt

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