



		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-10-26 czwartek	Śniadanie	Kielbasa szynkowa. 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b>	Kielbasa szynkowa. 80 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem bez cukru 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b>	Kielbasa szynkowa 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b>	Ser biały 80 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b>	Kielbasa szynkowa. 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Kielbasa szynkowa. 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b>	Ogórek kiszony 100g Pomidor 100 g <b>(GLU)</b> Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Kielbasa szynkowa 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b>
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g	Gołąbek bez mięsny w sosie pomidorowym z ziemniakami 550 g	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g	Gołąbek bez mięsny w sosie pomidorowym z ziemniakami 550 g	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g
	podwieczorek						Banan 1 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Jajko gotowane 2 szt Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml
	P,W	Jogurt naturalny1 szt. <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny1 szt. <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny1 szt. <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny1 szt. <b>(MLE)</b>	Jabłko 1 szt.	Jogurt naturalny1 szt. <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny1 szt. <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny1 szt. <b>(MLE)</b>

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-10-27 piątek	Śniadanie	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Jajko 2 szt. Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Hummus paprykowy 80 g (SOJ) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	obiad	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku 350 g (MLE) Napój bez cukru 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z mussem jabłkowym 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa niezabielana 350 ml Ryż gotowany w wodzie 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa niezabielana 350 ml Ryż gotowany w wodzie jabłkowym 350 g (MLE) Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku 350 g (MLE) Napój 250 ml
	podwieczorek						Twarożek 80 g (MLE) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 80 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz 100 g (RYB,SKO) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g (RYB,SKO) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g (RYB,SKO) Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) 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.









Jadłospis za okres od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-07 obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołowce

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-01 środa	Śniadanie	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Masło Roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Powidła 80 g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g herbata 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Powidła 80 g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Bigos z kielbasą i bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g, ziemniaki 300 g, surówka z marchwi i jabłka 150 g. Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g, ziemniaki 300 g, surówka z marchwi i jabłka 150 g. Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym z bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Bigos z kielbasą i bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Bigos z kielbasą i bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym z bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g, ziemniaki 300 g, surówka z marchwi i jabłka 150 g, Napój 250 ml.
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 40 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pomidor 50 g Ogórek kiszony 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pomidor 50 g Ogórek kiszony 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g ogórek kiszony 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
P.W	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt	Jogurt naturalny 1 szt	

Kcal 2524 Białko ogółem 30,85, Tłuszcz 30,28 Węglowodany 143,92

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-11-02 czwartek	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Sałata Papryka	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Sałata Papryka	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Sałata Papryka	serek wiejski 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Sałata Papryka	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g herbata 250 ml (MLE) Sałata Papryka	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Sałata Papryka	serek wiejski 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml (MLE) Sałata Papryka	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Sałata Papryka	
	II śniadanie						Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Pieczeń meksykańska 80g			
	obiad	Pieczeń z karkówki 130 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 130 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 130 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 130 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 130 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 130 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 130 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Kielbasa szynkowa 50g Masło Roślinne 25g Chleb żytnio - pszenno 150g (GLU,PSZ) Herbata 250ml			
	kolacja	Ser topiony 50g; (MLE) Dżem 50g Chleb pszenno -żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml Sałata	Ser topiony 50g; (MLE) pomidor 50g Chleb pgraham 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g; (MLE) Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g Dżem 50g Chleb pszenno -żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Dżem 100g Chleb pszenno -żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g; (MLE) Dżem 50g Chleb pszenno -żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Humus buraczkowy 80g (SOJ) Dżem 50g Chleb pszenno -żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g; (MLE) Dżem 50g Chleb pszenno -żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	
	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	Jabłko gotowane 1 szt

Kcal 3167 Białko ogółem 28,39 Tłuszcz 38,87 Węglowodany 128,16

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-11-03 piątek	I śniadanie	Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek Pomidor 40g	Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek Pomidor 40 g	Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek Pomidor 40 g	Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek Pomidor 40 g	Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek Pomidor 40 g	Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek Pomidor 40 g	Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek Pomidor 40 g	Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek Pomidor 40 g	
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni (Glu,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250ml			
	obiad	Sos pieczarkowy z makaronem 450 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Makaron ze szpinakiem 450 g Napój 250 ml Jabłko	Makaron ze szpinakiem 450 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy z makaronem 450 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy z makaronem 450 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy z makaronem 450 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy z makaronem 450 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy z makaronem 450 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Makaron ze szpinakiem 450 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne 25g Herbata 250ml			
	Kolacja	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata	Pasta rybna 150 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata	Pasta rybna 150 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata	Pasta rybna 150 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata
	P.W	Suchary 3 szt	Suchary bez cukru 3 szt	Suchary 3 szt	Suchary 3 szt	Suchary 3 szt	Suchary 3 szt	Suchary 3 szt	Suchary 3 szt	Suchary 3 szt

Kcal 2621 Białko ogółem 31,27 Tłuszcz 55,23 Węglowodany 101,40

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-04 sobota	Śniadanie	Paszтетowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Humus paprykowy 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Paszтетowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Paszтетowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Humus paprykowy 80g (SOJ) Herbata 250 ml Pomidor 50 mg Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GLU,PSZ)	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Jajko w sosie musztardowym (JAJ) 2 szt Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (JAJ) 2 szt Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (JAJ) 2 szt Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Jajko w sosie musztardowym (JAJ) 2 szt Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Jajko w sosie musztardowym (JAJ) 2 szt Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Jajko w sosie musztardowym (JAJ) 2 szt Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Pomidor 50 g Ogórek 50 g Kotlet sojowy 100 g (SOJ) Napój 250 ml	Jajko w sosie jogurtowo-koperkowym (JAJ) 2 szt Ziemniaki 300 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni 150g masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Dżem 80g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Dżem 80 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Biszkopty	Biszkopty bez cukru	Biszkopty	Biszkopty	Biszkopty	Biszkopty	Biszkopty	Biszkopty

Kcal 2590 Białko ogółem 16,46, Tłuszcz 48,99 Węglowodany 105,17

		<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>
2023-11-05 niedziela	Śniadanie	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata Ogórek zielony	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata Ogórek zielony	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata Ogórek zielony	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata Ogórek zielony	Kielbasa szynkowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata Ogórek zielony	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata Ogórek zielony	Pomidor 80g Ogórek 50g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata Ogórek zielony	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata Ogórek zielony
	II śniadanie						Krakowska kielbasa 80g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU0,PSZ)</b> Herbata 250ml Masło roślinne 25g		
	obiad	Rosół z makaronem 300 ml Kurczak pieczony 200 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Kurczak gotowany na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Kurczak gotowany na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Placuszki sojowe <b>(SOJ)</b> 150g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Kurczak pieczony 200 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Kurczak pieczony 200 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Placuszki sojowe <b>(SOJ)</b> 150g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Kurczak gotowany na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser topiony 150g <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Kielbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40 g	Kielbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40 g	Kielbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g Papryka 40g	Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40g	Kielbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g	Kielbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40g	Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40g	Kielbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g Papryka 40g
	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 3258 Białko ogółem 29,64, Tłuszcz 50,46 Węglowodany 100,88

		<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>	
2023-11-06 poniedziałek	Śniadanie	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Wędlina sojowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Wędlina sojowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	
	II śniadanie						Wędlina 80g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Ser żółty 50g Masło roślinne 25g Herbata 250ml			
	obiad	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml) Pieczywo 150 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml) Pieczywo 150 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml) Pieczywo 150 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml) Pieczywo 150 g <b>(GLU,PSZ)</b>
	podwieczerek						Ser biały 80g <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150g Masło Roślinne 25g Herbata 250 ml			
	kolacja	Pieczeń 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń 80 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Humuss o smaku papryki 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń 80g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń 80g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Humuss o smaku papryki 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt 1 szt.	Jogurt 1 szt.	Jogurt 1 szt.	Jogurt 1 szt.	Jabłko gotowane 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt

Kcal 3132 Białko ogółem 13,11, Tłuszcz 22,13 Węglowodany 100,63

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-11-07 wtorek	Śniadanie	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Sałata Ogórek zielony 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Sałata Ogórek zielony 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Sałata Ogórek zielony 40 g	Dżem 80g Ser biały 50g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Sałata Ogórek zielony 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Sałata Ogórek zielony 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Sałata Ogórek zielony 40 g	Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Sałata Ogórek zielony 40 g	Parówka na gorąco drobiowa 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Sałata Ogórek zielony 40 g
	II śniadanie						Pieczeń rzymska 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Ryżanka 300 ml (GLU) Pulpet w sosie własnym 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g	Ryżanka 300 ml (GLU) Pulpet w sosie własnym 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g	Ryżanka 300 ml (GLU) Pulpet w sosie własnym 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g	Ryżanka 300 ml (GLU) Kotlet Sojowy 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g	Ryżanka 300 ml (GLU) Pulpet w sosie własnym 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g	Ryżanka 300 ml (GLU) Pulpet w sosie własnym 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g	Ryżanka 300 ml (GLU) Kotlet sojowy 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g	Ryżanka 300 ml (GLU) Pulpet w sosie własnym 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g
	podwieczerek						Ser żółty 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

Kcal 3450 Białko ogółem 32,27, Tłuszcz 49,24 Węglowodany 106,22

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-08 do dnia 2023-11-14 obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołowce

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-08 środa	Śniadanie	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Twaróg 100g (MLE) Masło 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Twaróg 100g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Powidła 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Powidła 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Twaróg 100g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Barszcz ukraiński 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150g bez jajka z olejem Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Suchary 3 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 2937 Białko ogółem 75,24 g Tłuszcz 83,24 g Węglowodany ogółem 492,06 g Sód 3 mg Magnez 0,5 mg

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-09 czwartek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Humuss pomidorowy 60 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Humuss pomidorowy 60 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jogurt naturalny 1 op.		
	kolacja	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt

**Kcal 2581 Białko ogółem 90,63 g Tłuszcz 79,66 g Węglowodany ogółem 389,49 g Sód 3 mg Magnez 0,5 mg**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-10 piątek	Śniadanie	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Majonez	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Majonez	Salata Ogórek zielony 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Gzika 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Gzika 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Gzika 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Gzika 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 300 g	Zupa pomidorowa niezabielana z ryżem 300 ml Jajko sadzone 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Ziemniaki 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Gzika 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 300 g	Zupa pomidorowa niezabielana z ryżem 300 ml Kotlety sojowe Ziemniaki 300 g	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml Gzika 150 g ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki 300 g
	podwieczerek						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałatka śledziowa 200 g ( <b>MLE,RYB</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g ( <b>RYB</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g ( <b>RYB</b> ) Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g ( <b>RYB</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałatka śledziowa 200 g ( <b>MLE,RYB</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g ( <b>RYB</b> ) Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt owocowy 1 op	Jogurt naturalny 1 op	Jogurt owocowy 1 op	Jogurt owocowy 1 op	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 op	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 op

Kcal 2423 Białko ogółem 94,93 g Tłuszcz 97,05 g Węglowodany ogółem 305,13 g Sód 1,5 mg Magnez 0,25mg

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>
2023-11-11 sobota	Śniadanie	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml	Sos węgierski b/m 400 g Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml	Sos węgierski b/m 400 g Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml
	podwieczerek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pomidor 100 g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pomidor 100 g Ogórek kiszony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka
	P.W	Herbatniki 1 op	Herbatniki b/c 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 2205 Białko ogółem 65,65 g Tłuszcz 81,38 g Węglowodany ogółem 311,74 g Sód 3,28 mg Magnez 1,13 mg

		<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>	
2023-11-12 niedziela	Śniadanie	Parówka na gorąco 100 g Ser żółty 50g (MLE) Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Parówka na gorąco 100 g Ser żółty 50g (MLE) Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Parówka na gorąco 100 g Ser żółty 50g (MLE) Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Parówka na gorąco 100 g Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Parówka na gorąco 100 g Ser żółty 50g (MLE) Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Parówka na gorąco 100 g Ser żółty 50g (MLE) Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Kotlet schabowy 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Kotlet schabowy 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Kotlet schabowy 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jogurt 1 op.			
	kolacja	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Pomidor 40 g	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Pasta warzywna 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Pomidor 40 g	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Pomidor 40 g	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Pasta warzywna 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g
	P. W	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt

**Kcal 3609 Białko ogółem 116,58 g Tłuszcz 160,95 g Węglowodany ogółem 439,47 g Sód 1401,5 mg Magnez 35,75 mg**

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>
2023-11-13 poniedziałek	Śniadanie	Ser żółty 50g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 100g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kielbasa krakowska 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz warzywny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz warzywny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml
	podwieczerek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Jajecznica 200 g (JAJ,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Pomidor 100 Ogórek kiszony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior
	P.W	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 1 op	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

Kcal 2176 Białko ogółem 101,31 g Tłuszcz 98,65g Węglowodany ogółem 228,91 g Sód 509,5mg Magnez 11,25 mg

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-14 wtorek	Śniadanie	Salceson 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10 g Papryka 50 g	Salceson 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g	Salceson 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g	Pasta warzywna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g	Salceson 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10 g Papryka 50 g	Salceson 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10 g Papryka 50 g	Pasta warzywna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g	Salceson 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa opiekana cebulką 100 g Ziemniaki 300 g	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa z wody 100g Ziemniaki 300 g	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa z wody 100g Ziemniaki 300 g	Kotlet sojowy 120 g (SOJ) Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa opiekana cebulką 100 g Ziemniaki 300 g	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa opiekana cebulką 100 g Ziemniaki 300 g	Kotlet sojowy 120 g (SOJ) Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa z wody 100g Ziemniaki 300 g
	podwieczerek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser topiony 50g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Ser topiony 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Kiełbasa zielonogórska 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml Jabłko 1 szt	Ser topiony 100 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Sałata
	P.W	Jogurt owocowy 1 op	Jogurt naturalny 1 op	Jogurt owocowy 1 op	Jogurt owocowy 1 op	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 op	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 op

Kcal 2585 Białko ogółem 77,22 g Tłuszcz 101,14 g Węglowodany ogółem 356,09 g Sód 456,13 mg Magnez 18 mg

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-15 do dnia 2023-11-21 obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołowce

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-15 środa	Śniadanie	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Twaróg 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Twaróg 80 g Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Powidła 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Powidła 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet mielony 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet warzywny 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet mielony 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet mielony 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet warzywny 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser topiony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g
	P.W	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafle ryżowe 3 szt.	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)

Kcal 3582 Białko ogółem 108,54 g Tłuszcz 142,67 g Węglowodany ogółem 482,23 g Sód 114 mg Magnez 19,5 mg

Opracowała Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-11-16 czwartek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pasta z fasoli czerwonej 120g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pasta z fasoli czerwonej 120g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Makaron na ostro z kielbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kielbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kielbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron w sosie z warzywami 400 g(PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kielbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kielbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kielbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron w sosie z warzywami 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kielbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	kolacja	Ser topiony 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g 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 2363 Białko ogółem 66,12 g Tłuszcz 86,16 g Węglowodany ogółem 340,86 g Sód 3 mg Magnez 0,5 mg**

Opracowała Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-17 piątek	Śniadanie	Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Kotlet sojowy 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jogurt naturalny 1 szt		
	Kolacja	Pasta z jajka i kielbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kielbasy 120 g Masło 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kielbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kielbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kielbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kielbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kielbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Rukola
	P.W	Banan 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

Kcal 3303 Białko ogółem 111,83 g Tłuszcz 146,22 g Węglowodany ogółem 401,01 g Sód 3 mg Magnez 0,5 mg

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>	
2023-11-18 sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g	Kiełbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g	Kiełbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g	Papryka 50 g Rukola Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g	Kiełbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g	Papryka 50 g Rukola Ogórek zielony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g	
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250ml			
	obiad	Zupa grochowa 350 ml <b>(SEL,MLE)</b> Bułka 1 szt Ciasto	Zupa ziemniaczana 350ml Chleb graham 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml Bułka 1 szt <b>(GLU,PSZ)</b> Ciasto	Zupa ziemniaczana 350ml Bułka 1 szt <b>(GLU,PSZ)</b> Ciasto	Zupa ziemniaczana 350ml Bułka 1 szt <b>(GLU,PSZ)</b> Ciasto	Zupa ziemniaczana 350ml Bułka 1 szt <b>(GLU,PSZ)</b> Ciasto	Zupa grochowa 350 ml <b>(SEL,MLE)</b> Bułka 1 szt Ciasto	Zupa ziemniaczana 350ml Chleb graham 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml Bułka 1 szt <b>(GLU,PSZ)</b> Ciasto
	podwieczorek						Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250ml			
	kolacja	Wędlna drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlna drobiowa 80 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlna drobiowa 80 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlna drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlna drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlna drobiowa 80 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlna drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	
	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	Jabłko gotowane 1 szt

**Kcal 2517 Białko ogółem 78,54 g Tłuszcz 65,5 g Węglowodany ogółem 420,95 g Sód 782 mg Magnez 34,5 mg**

		<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>
2023-11-19 niedziela	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło25g Herbata250ml Papryka 40 g	Pieczeń meksykańska80g, Chleb graham150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło25g Herbata250ml Papryka 40 g	Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło25g Herbata250ml Papryka 40 g	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25g Herbata250ml Papryka 40 g	Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło25g Herbata250ml Papryka 40 g	Pieczeń meksykańska 150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Chleb pszenno-żytni150g Masło25g Herbata250ml Papryka 40 g	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25g Herbata250ml Papryka 40 g	Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło25g Herbata250ml Papryka 40 g
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy( <b>SOJ</b> ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki ( <b>SOJ</b> ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Chleb graham150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	P. W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

**Kcal 3352 Białko ogółem 96,49 g Tłuszcz 128,24 g Węglowodany ogółem 468,49 g Sód 30,4 mg Magnez 11,4mg**

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>
2023-11-20 poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pomidor 100 g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pomidor 100 g Ogórek kiszony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml		
	obiad	Zupa meksykańska 350 ml (SEL) Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna (SEL,MLE) 350 ml Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna 350 ml (SEL,MLE) Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna 350 ml (SEL,MLE) Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna niezabielana (SEL) 350 ml Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa meksykańska 350 ml (SEL) Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna (SEL,MLE) 350 ml Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna (SEL,MLE) 350 ml Bułka 1 szt Napój 250 ml
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Majonez	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Majonez	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt

**Kcal 2259 Białko ogółem 80,14 g Tłuszcz 91,97 g Węglowodany ogółem 287,15 g Sód 413,5 mg Magnez 28,5 mg**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	Salceson 80 g Chrzan 10 g Chleb żytnio- pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson drobiowy 80 g Chrzan 10 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson drobiowy 80 g Chrzan 10 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio- pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson 80 g Chrzan 10 g Chleb żytnio- pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson 80 g Chrzan 10 g Chleb żytnio- pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio- pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson drobiowy 80 g Chrzan 10 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Wątróbka smażona z cebulą 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Wątróbka gotowana 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Wątróbka gotowana 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Risotto z warzywami 400 g Napój 250 ml	Wątróbka gotowana 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Wątróbka smażona z cebulą 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Risotto z warzywami 400 g Napój 250 ml	Wątróbka gotowana 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasta z fasoli czerwonej 120 g Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasta z fasoli czerwonej 120 g Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g 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

Kcal 3237 Białko ogółem 103,28 g Tłuszcz 163,51 g Węglowodany ogółem 352,29 g Sód 3,7 mg Magnez 17,45 mg

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-22 do dnia 2023-11-28 dla 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
2023-11-22 środa	Śniadanie	Kiełbasa krakowska. 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek. 250 ml <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa krakowska 80 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek bez cukru. 250 ml <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa krakowska 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek. 250 ml <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 50 g	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek. 250 ml <b>(MLE)</b>	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek. 250 ml <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 50 g	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska. 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek. 250 ml <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 50 g
	II śniadanie						Serek kanapkowy 50 g <b>(MLE)</b> Chleb żytnio-pszenney 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml		
	obiad	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbek bez mięsny w sosie pomidorowym z ziemniakami 550 g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbek bez mięsny w sosie pomidorowym z ziemniakami 550 g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml
	podwieczerek						Dżem 80 g Masło roślinne 25 g 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 roślinne 25 g 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 roślinne 25 g 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 roślinne 25 g Chleb pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g <b>(MLE,JAJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g <b>(JAJ)</b> Masło roślinne 25 g 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 roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne 25g 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 roślinne 25 g Chleb pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka
	P.W	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

**Kcal 3059 Białko ogółem 109,61 g Tłuszcz 110,86 g Węglowodany ogółem 423,81 g Sód 816,07 mg Magnez 18,7 mg**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	Pasta warzywna 90 g <b>(SOJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Szczypior	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	Pasta warzywna 90 g <b>(SOJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Szczypior	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny gotowany z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój bez cukru 250 ml	Gulasz mięsny gotowany z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy kaszą jęczmienną 400g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy z kaszą jęczmienną 400g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny gotowany z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml
	pod wiecz						Banan 1 szt.			
	kolacja	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Jajko gotowane 2 szt Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny 1 szt. <b>(MLE)</b>	Jogurt owocowy 1 szt. <b>(MLE)</b>	Jogurt owocowy 1 szt. <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. <b>(MLE)</b>	

**Kcal 2590 Białko ogółem 102g Tłuszcz 108,51 g Węglowodany ogółem 312,18 g Sód 66 mg Magnez 17,5 mg**

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-24 piątek	Śniadanie	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml		
	obiad	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z muszem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z cynamonem 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z muszem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z muszem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa niezabielana 350 ml Ryż gotowany w wodzie 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z muszem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa niezabielana 350 ml Ryż gotowany w wodzie z muszem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z muszem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml
	podwieczorek						Twarożek 80 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 80 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz 100 g <b>(RYB,SKO)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g <b>(RYB,SKO)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g <b>(RYB,SKO)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</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 2786 Białko ogółem 70,68 g Tłuszcz 87,87 g Węglowodany ogółem 444,32g Sód 8,05 mg Magnez 10,6 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-25 sobota	Śniadanie	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Roszponka Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Olej 10 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Roszponka Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Olej 10 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka
	II śniadanie						Jabłko 1 szt.		
	obiad	Fasolka po bretońsku 400 g <b>(SEL,GOR)</b> Bułka 1 szt <b>(PSZ,GLU)</b> Napój 250 ml	Mięso gotowane 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Gzika 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Fasolka po bretońsku 400 g <b>(SEL,GOR)</b> Bułka 1 szt <b>(PSZ,GLU)</b> Napój 250 ml	Fasolka po bretońsku 400 g <b>(SEL,GOR)</b> Bułka 1 szt <b>(PSZ,GLU)</b> Napój 250 ml	Kotlet sojowy 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jajko gotowane 1 szt Chleb żytnio-pszeniczny 80 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska 100 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Hummus pomidorowy 120 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>

Kcal 2692 Białko ogółem 104g Tłuszcz 99,71g Węglowodany ogółem 360,88 g Sód 977 mg Magnez 34,6 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-26 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml pomidor 50 g	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml pomidor 50 g	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml pomidor 50 g	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml pomidor 50 g	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml pomidor 50 g	Kiełbasa szynkowa 80 g Chleb pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml pomidor 50 g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb żytnio-pszenney 80 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Rosół z makaronem 300 ml Udko pieczone 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko gotowane na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko gotowane na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Placuszki sojowe <b>(SOJ)</b> 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko pieczone 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko pieczone 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Placuszki sojowe <b>(SOJ)</b> 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko gotowane na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa biała na gorąco 100 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 25 g <b>(GOR)</b>	Kiełbasa biała na gorąco 100 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup łagodny 25 g <b>(GOR)</b>	Kiełbasa biała na gorąco 100 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup łagodny 25 g <b>(GOR)</b>	Dżem 50 g Ser biały 50 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorąco 100 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 25 g <b>(GOR)</b>	Kiełbasa biała na gorąco 100 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 25 g <b>(GOR)</b>	Hummus paprykowy 80 g <b>(SOJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorąco 100 g Chleb żytnio-pszenney 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup łagodny 25 g <b>(GOR)</b>
	P.W	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafel ryżowy 3 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt

**Kcal 2861 Białko ogółem 127,01 g Tłuszcz 104,3g Węglowodany ogółem 369,51 g Sód 1362 mg Magnez 56,9 mg**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-11-27 poniedziałek	Śniadanie	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	
	II śniadanie						Twarożek 80 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 80 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml			
	obiad	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione z boczkiem 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione z masłem 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione z masłem 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione z masłem 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione z boczkiem 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione z boczkiem 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione z masłem 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 300 ml Kluski łyżką kładzione z masłem 350 g <b>(GLU,PSZ)</b>
	podwieczorek						Jogurt 1 szt			
	kolacja	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. Ogórkiem bez szynki 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. Ogórkiem 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa bez szynki z olejem 120g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa bez szynki z olejem 120g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałatka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt

**Kcal 2824 Białko ogółem 70,55 g Tłuszcz 92,23g Węglowodany ogółem 440,96g Sód 51mg Magnez 14,5 mg**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-11-28 wtorek	Śniadanie	Jajko gotowane 1 szt. Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Majonez Roszponka	Jajko gotowane 1 szt. Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Majonez Roszponka	Jajko gotowane 1 szt. Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Jajko gotowane 2 szt. Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Majonez Roszponka	Jajko gotowane 1 szt. Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Majonez Roszponka	Jajko gotowane 1 szt. Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Majonez Roszponka	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Jajko gotowane 1 szt. Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet schabowy <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet mielony got. <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet mielony got. <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet sojowy <b>(SOJ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet mielony <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet mielony <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet mielony <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet sojowy <b>(SOJ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Zupa szczawiowa 300 ml Kotlet mielony got. <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml
	podwieczorek						Wafle ryżowe			
	kolacja	Paszтет drobiowy 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Paszтет drobiowy 100 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Paszтет drobiowy 100 g Chleb -pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Paszтет drobiowy 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Paszтет drobiowy 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Paszтет drobiowy 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Paszтет drobiowy 100 g Chleb-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g
	P.W	Banan 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

**Kcal 3024 Białko ogółem 100,48 g Tłuszcz 130,85 g Węglowodany ogółem 380,17 g Sód 365,77 mg Magnez 15,1 mg**

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-29 do dnia 2023-12-05 obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołowce

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-29 środa	Śniadanie	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Bigos z kielbasą i bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g, Ziemniaki 300g, Surówka z marchwi i jabłko 150g. Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g, Ziemniaki 300g, Surówka z marchwi i jabłko 150g. Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym z bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Bigos z kielbasą i bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Bigos z kielbasą i bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym z bułką (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g, ziemniaki 300g, surówka z marchwi i jabłko 150g, Napój 250ml.
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser żółty 50 g Kielbasa krakowska 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser żółty 50 g Kielbasa krakowska 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser żółty 50 g Kielbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Pomidor 50g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kielbasa krakowska 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser żółty 50 g Kielbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Pomidor 50g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Kielbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g
	P.W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 2742 Białko ogółem 112,43g Tłuszcz 101,99g Węglowodany 355,26g Sód 524,76 mg Magnez 17,09 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-11-30 czwartek	I śniadanie	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	Serek wiejski 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g herbata 250 ml (MLE) Rukola	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml (MLE) Rukola	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola
	II śniadanie						Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g		
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(SOJ) 150g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 150g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Kiełbasa szynkowa 50g Masło Roślinne 25g Chleb żytnio - pszenno 150g (GLU,PSZ) Herbata 250ml		
	kolacja	Ser topiony 50g;(MLE) Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g;(MLE) Chleb graham 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g;(MLE) Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g;(MLE) Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Humus buraczkowy 80g (SOJ) Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g;(MLE) Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml
	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 2926 Białko ogółem 85,88 g Tłuszcz 112,76g Węglowodany 404,61g Sód 7,4 mg Magnez 10,4 mg

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-12-01 piątek	Sniadanie	Serek wiejski 1 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Serek wiejski 1 szt Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Serek wiejski 1 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Serek wiejski 1 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka
	II śniadanie					Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata250ml			
	obiad	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Kotlet sojowy 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ) Masło Roślinne 25g Herbata250ml		
	Kolacja	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Pasta rybna 150 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Sałata
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt

Kcal 2395 Białko ogółem 62,98g Tłuszcz 80,45g Węglowodany 370,7g Sód 55,1mg Magnez 24,35

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-02 sobota	Śniadanie	Pasztet drobiowy 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Pasztet drobiowy 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Pasztet drobiowy 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Humus paprykowy 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Pasztet drobiowy 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Pasztet drobiowy 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Humus paprykowy 80g (SOJ) Herbata 250 ml Pomidor 50 mg Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GLU,PSZ)	Pasztet drobiowy 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Sos pieczarkowy 300 g Kasza jęczmienna (JEĆ) 300 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy 300 g Kasza jęczmienna (JEĆ) 300 g Napój 250 ml Suchary 3 szt	Sos pieczarkowy 300 g Kasza jęczmienna (JEĆ) 300 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy 300 g Kasza jęczmienna (JEĆ) 300 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy 300 g Kasza jęczmienna (JEĆ) 300 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy 300 g Kasza jęczmienna (JEĆ) 300 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy 300 g Kasza jęczmienna (JEĆ) 300 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt	Sos pieczarkowy 300 g Kasza jęczmienna (JEĆ) 300 g Napój 250 ml Rogalik 2 szt
	podwieczorek						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni 150g masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Dżem 80g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafel ryżowy 3 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt

Kcal 2864 Białko ogółem 61,94g Tłuszcz 112,65g Węglowodany 413,33 Sód 114 mg Magnez 19,5

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>
2023-12-03 niedziela	Śniadanie	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	kielbasa szynkowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Pomidor 80g Ogórek 50g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g
	II śniadanie						Krakowska kielbasa 80g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU0,PSZ)</b> Herbata 250ml Masło roślinne 25g		
	obiad	Pieczeń z karkówki 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Kotlet sojowy 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g	Kotlet sojowy 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml
	podwieczorek						Ser topiony 150g <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Kielbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40 g	Kielbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40 g	Kielbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g Papryka 40g	Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kielbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40 g	Kielbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40g	Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kielbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g Papryka 40g
	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 2981 Białko ogółem 93,83g Tłuszcz 132,01g Węglowodany 370,5g Sód 701,7 mg Magnez 15,45mg

		<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>
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml) Pieczywo 150 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml) Pieczywo 150 g <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa b/m 300 ml Racuchy <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml Racuchy <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa niezabielana 300 ml Racuchy <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa b/m 300 ml Racuchy <b>(GLU,PSZ)</b>	Zupa ogórkowa 300 ml) Pieczywo 150 g <b>(GLU,PSZ)</b>
	podwieczerek						Ser biały 80g <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150g Masło Roślinne 25g Herbata 250 ml		
	kolacja	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Hummus o smaku papryki 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Hummus o smaku papryki 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt.	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1szt	Jogurt owocowy 1 szt.	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt.	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt

Kcal 3349 Białko ogółem 74,88g Tłuszcz 160,63 Węglowodany 413,47g, Sód 51,66 Magnez 15,16

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola Papryka 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola Papryka 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola Papryka 40 g	Dżem 80g Ser biały 50g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola 40 g Papryka 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola Papryka 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola Papryka 40 g	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola Papryka 40 g	Parówka na gorąco drobiowa 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola Papryka 40 g
	II śniadanie					Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) masło roślinne 25g Herbata 250ml			
	obiad	Pulpet w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet got w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet got w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet Sojowy 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet got w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet Sojowy 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet got w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczerek						Ser żółty 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

Kcal 2375 Białko ogółem 59,42 Tłuszcz 108,48 Węglowodany 301,82 Sód 679,45 Magnez 17,5

Jadłospis za okres od dnia 2023-12-06 do dnia 2023-12-12 obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołowce

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-06 środa	Śniadanie	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Twaróg 100g (MLE) Masło 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Twaróg 100g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Powidła 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Powidła 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Twaróg 100g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Barszcz ukraiński 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Barszcz ukraiński 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Drożdżówka 1 szt
	podwieczerek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z jajka i kiełbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kiełbasy 120 g Masło 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kiełbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kiełbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kiełbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola	Hummus 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola	Pasta z jajka i kiełbasy 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola
	P.W	Mandarynka 1 szt	Suchary 3 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt

Kcal 3114 Białko ogółem 94,29 g Tłuszcz 95,5 g Węglowodany ogółem 488,15 g Sód 10,17 mg Magnez 24 mg

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Roszponka Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Papryka 50 g Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Papryka 50 g Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml
	II śniadanie						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Żołądki zasmażane z cebulą 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jogurt naturalny 1 op.		
	kolacja	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt

Kcal 2645 Białko ogółem 98,27 g Tłuszcz 84,22 g Węglowodany ogółem 386,53g Sód 3,4 mg Magnez 1,4 mg

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Majonez	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Majonez	Roszpinka Ogórek zielony 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Jajko got 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Kotlet sojowy 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	Kolacja	Sałátka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczeń 40 g Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczeń 40 g Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150g bez jajka z olejem Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Sałátka jarzynowa 150 g ( <b>JAJ</b> ) Pieczeń 40 g Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt owocowy 1 op	Jogurt naturalny 1 op	Jogurt owocowy 1 op	Jogurt owocowy 1 op	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 op	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 op

**Kcal 3064 Białko ogółem 95,02 g Tłuszcz 130,43 g Węglowodany ogółem 395,79g Sód 51 mg Magnez 14,5mg**

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80 g Ogórek zielony 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml	Sos węgierski b/m 400 g Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml	Sos węgierski b/m 400 g Napój 250 ml	Spaghetti po węgiersku 400 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50g	Pasztet zapiekany 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50g	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pomidor 100 g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml ogórek kiszony 50 g	Pomidor 100 Ogórek kiszony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml ogórek kiszony 50 g
	P.W	Herbatniki 1 op	Herbatniki b/c 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 2709 Białko ogółem 83,55 g Tłuszcz 103,66g Węglowodany ogółem 371,56g Sód 30 mg Magnez 10,5 mg

		<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>
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	Parówka na gorąco 100 g Ser żółty 30 g (MLE) Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Parówka na gorąco 100 g Ser żółty 30g (MLE) Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Parówka na gorąco 100 g Ser żółty 30g (MLE) Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Parówka na gorąco 100 g Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Parówka na gorąco 100 g Ser żółty 30g (MLE) Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Parówka na gorąco 100 g Ser żółty 30g (MLE) Ketchup 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Kotlet schabowy 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Kotlet schabowy 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml	Schab gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta zasmażana 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Pomidor 40 g	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Pasta warzywna 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Pomidor 40 g	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Pomidor 40 g	Pasta warzywna 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Kiełbasa zielonogórska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g
	P. W	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt

**Kcal 3560 Białko ogółem 89,29 g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 281,06 g Sód 1400 mg Magnez 35,75 mg**

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>
2023-12-11 poniedziałek	Śniadanie	Ser żółty 50g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 100g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kielbasa krakowska 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz warzywny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz warzywny z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane z kaszą jęczmienną 400 g (GLU, JĘC) Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Jajecznica 200 g (JAJ,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior	Pomidor 100 Ogórek kiszony 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Jajecznica 200 g (JAJ,MLE,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Szcypior
	P.W	Banan 1 szt	Jogurt naturalny 1 op	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

**Kcal 2885 Białko ogółem 121,88 g Tłuszcz 128,7g Węglowodany ogółem 321,09g Sód 511,3mg Magnez 11,55 mg**

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-12 wtorek	Śniadanie	Salceson 80 g Ser żółty 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10 g Papryka 50 g	Salceson 80 g Ser żółty 20 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g	Salceson 80 g Ser żółty 20g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g	Pasta warzywna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g	Salceson 80 g Ser żółty 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10 g Papryka 50 g	Salceson 80 g Ser żółty 20 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10 g Papryka 50 g	Pasta warzywna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g	Salceson 80 g Ser żółty 20 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50 g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa opiekana cebulką 100 g Ziemniaki 300 g	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa z wody 100g Ziemniaki 300 g	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa z wody 100g Ziemniaki 300 g	Kotlet sojowy 120 g (SOJ) Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa opiekana cebulką 100 g Ziemniaki 300 g	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa opiekana cebulką 100 g Ziemniaki 300 g	Kotlet sojowy 120 g (SOJ) Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka	Żurek 300 ml (GLU,PSZ) Kiełbasa z wody 100g Ziemniaki 300 g
	podwieczerek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser topiony 50g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser topiony 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa zielonogórska 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml Jabłko 1 szt	Ser topiony 100 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola
	P.W	Jogurt owocowy 1 op	Jogurt naturalny 1 op	Jogurt owocowy 1 op	Jogurt owocowy 1 op	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 op	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 op

Kcal 2745 Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sód 510,8 mg Magnez 47 mg

Jadłospis za okres od dnia 2023-12-13 do dnia 2023-12-19 obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołowce

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-13 środa	Śniadanie	Serek biały 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Serek biały 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Serek biały 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Serek biały 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Powidła 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Serek biały 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Powidła 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Serek biały 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet mielony 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet warzywny 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet mielony 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet mielony 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet warzywny 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml	Kotlet mielony gotowany 120 g (GLU) Ziemniaki 300 g Surówka z buraków 150 g Napój 250 ml
	podwieczerek						Ser topiony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g Grahamka (GLU ŻYT) 1 szt	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szczypior Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Pasztet zapiekany 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 40g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt
	P.W	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafle ryżowe 3 szt.	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt (KAK)

Kcal 3091 Białko ogółem 96,77 g Tłuszcz 113,62 g Węglowodany ogółem 435,83 g Sód 469,8 mg Magnez 18,9 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-12-14 czwartek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pasta z fasoli czerwonej 120g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pasta z fasoli czerwonej 120g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Papryka 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Makaron na ostro z kiełbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kiełbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kiełbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron w sosie z warzywami 400 g(PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kiełbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kiełbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kiełbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron w sosie z warzywami 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml	Makaron na ostro z kiełbasą 400 g (PSZ,GLU) Napój 250 ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	kolacja	Ser topiony 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g 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 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 g Sód 847,6 mg Magnez 20,7 mg

		<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>	
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g Herbata 250ml	Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml	
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Ogórek świeży 50g Herbata 250ml			
	obiad	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Kotlet sojowy 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	
	podwieczorek						Jogurt naturalny 1 szt			
	Kolacja	Sałatka meksykańska 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250ml	Sałatka meksykańska 150 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250ml	Sałatka meksykańska 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250ml	Sałatka meksykańska b/m 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250ml	Sałatka meksykańska 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250ml	Sałatka meksykańska 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250ml	Sałatka meksykańska 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250ml	Sałatka meksykańska b/m 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250ml	Sałatka meksykańska 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250ml
	P.W	Banan 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

**Kcal 2945 Białko ogółem 90,56 g Tłuszcz 110,42 g Węglowodany ogółem 413,69 g Sód 981,4 mg Magnez 32,3 mg**

		<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>	
2023-12-16 sobota	Śniadanie	Kielbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g	Kielbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g	Kielbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kielbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g	Kielbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kielbasa biała na gorącą 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g	
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml			
	obiad	Zupa grochowa 350 ml (SEL,MLE) Bułka 1 szt Ciasto	Zupa ziemniaczana 350ml Chleb graham 150g (GLU,PSZ) Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Ciasto	Zupa ziemniaczana 350ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Ciasto	Zupa ziemniaczana 350ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Ciasto	Zupa ziemniaczana 350ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Ciasto	Zupa grochowa 350 ml (SEL,MLE) Bułka 1 szt Ciasto	Zupa ziemniaczana 350ml Chleb graham 150g (GLU,PSZ) Jabłko gotowane 1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Ciasto
	podwieczorek						Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml			
	kolacja	Wędlna drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlna drobiowa 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlna drobiowa 80 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlna drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlna drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlna drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g	Wędlna drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Pomidor 40 g
	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	Jabłko gotowane 1 szt

**Kcal 2614 Białko ogółem 98,12 g Tłuszcz 68,92 g Węglowodany ogółem 418,15 g Sód 1561 mg Magnez 68,5 mg**

		<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>
2023-12-17 niedziela	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40 g	Pieczeń meksykańska 80g, Chleb graham 150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40 g	Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40 g	Humus 120g Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40 g	Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40 g	Pieczeń meksykańska 150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Chleb pszenno-żytni 150g Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40 g	Humus 120g Chleb pszenno-żytni 150g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40 g	Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150g( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25g Herbata 250ml Papryka 40 g
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy( <b>SOJ</b> ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki ( <b>SOJ</b> ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty kiszonej 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser żółty 100 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 100 g( <b>MLE</b> ) Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 100 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 100 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 100 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 100 g ( <b>MLE</b> ) Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola
	P. W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

**Kcal 3171 Białko ogółem 104,23 g Tłuszcz 130,71 g Węglowodany ogółem 410,4 g Sód 999,35mg Magnez 47,3mg**

		<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>
2023-12-18 poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Sałatka ze św. Warzyw 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Sałatka ze św. Warzyw 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasztet zapiekany 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250ml		
	obiad	Zupa meksykańska 350 ml (SEL) Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna (SEL,MLE) 350 ml Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna 350 ml (SEL,MLE) Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna 350 ml (SEL,MLE) Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna niezabieleną (SEL) 350 ml Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa meksykańska 350 ml (SEL) Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna (SEL,MLE) 350 ml Bułka 1 szt Napój 250 ml	Zupa wielowarzywna (SEL,MLE) 350 ml Bułka 1 szt Napój 250 ml
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 30 g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 30 g Grahamka (GLU ŻYT) 1 szt	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 30 g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 30 g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 30 g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Jajko gotowane 1 szt Kiełbasa szynkowa 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 30 g Kajzerka (GLU PSZ) 1 szt
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt

**Kcal 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 g Węglowodany ogółem 299,05 g Sód 1449,89 mg Magnez 79,83mg**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Salceson 80 g Chrzan 10 g Chleb żytnio- pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson drobiowy 80 g Chrzan 10 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson drobiowy 80 g Chrzan 10 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio- pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson 80 g Chrzan 10 g Chleb żytnio- pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson 80 g Chrzan 10 g Chleb żytnio- pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio- pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Salceson drobiowy 80 g Chrzan 10 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Wątróbka smażona z cebulą 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Wątróbka gotowana 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Wątróbka gotowana 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Risotto z warzywami 400 g Napój 250 ml	Wątróbka gotowana 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Wątróbka smażona z cebulą 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Risotto z warzywami 400 g Napój 250 ml	Wątróbka gotowana 200 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasta z fasoli czerwonej 120 g Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasta z fasoli czerwonej 120 g Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Rzodkiewka/ Szcypior Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g 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

Kcal 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sód 649,56 mg Magnez 14,63 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-20 środa	Śniadanie	Kiełbasa krakowska. 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek. 250 ml <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa krakowska 80 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek bez cukru. 250 ml <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa krakowska 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek. 250 ml <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 50 g	Pasta warzywna 90 g <b>(SOJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Szczypior	Kiełbasa krakowska. 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek. 250 ml <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa krakowska 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek. 250 ml <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 50 g	Pasta warzywna 90 g <b>(SOJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska. 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kawa z mlek. 250 ml <b>(MLE)</b> Ogórek zielony 50 g
	II śniadanie						Serek kanapkowy 50 g <b>(MLE)</b> Chleb żytnio-pszenny 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml		
	obiad	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbek bez mięsny w sosie pomidorowym z ziemniakami 550 g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml	Gołąbek bez mięsny w sosie pomidorowym z ziemniakami 550 g Napój 250 ml	Gołąbki w sosie pomidorowym z ziemniakami 550g Napój 250 ml
	podwieczerek						Dżem 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g <b>(MLE,JAJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g <b>(MLE,JAJ)</b> Masło roślinne 25 g 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 roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g <b>(MLE,JAJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g <b>(JAJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g <b>(MLE,JAJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne 25g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g <b>(MLE,JAJ)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Roszponka
	P.W	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

**Kcal 3059 Białko ogółem 109,61 g Tłuszcz 110,86 g Węglowodany ogółem 423,81 g Sód 816,07 mg Magnez 18,7 mg**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Ser biały 100 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Kakao z mlekiem 250 ml <b>(MLE,ORZ, KAK)</b> Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny gotowany z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój bez cukru 250 ml	Gulasz mięsny gotowany z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy kaszą jęczmienną 400g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy z kaszą jęczmienną 400g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml	Gulasz mięsny gotowany z kaszą jęczmienną 400 g <b>(GLU)</b> Surówka z ogórka kwaszonego 150 g Napój 250 ml
	pod wiecz						Banan 1 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Tofu 50g Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g	Tofu 50g Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Ogórek kiszony 50 g
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. <b>(MLE)</b>	Jogurt naturalny 1 szt. <b>(MLE)</b>	Jogurt owocowy 1 szt. <b>(MLE)</b>	Jogurt owocowy 1 szt. <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. <b>(MLE)</b>	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. <b>(MLE)</b>

**Kcal 2590 Białko ogółem 102g Tłuszcz 108,51 g Węglowodany ogółem 312,18 g Sód 606 mg Magnez 21,3 mg**

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola	Ser żółty 80 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 g Rukola
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 50 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml		
	obiad	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z cynamonem 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa niezabielana 350 ml Ryż gotowany w wodzie 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa niezabielana 350 ml Ryż gotowany w wodzie z musem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml	Zupa jarzynowa 350 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym 350 g <b>(MLE)</b> Napój 250 ml
	podwieczorek						Twarożek 80 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 80 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz 100 g <b>(RYB,SKO)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g <b>(RYB,SKO)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Paprykarz 100 g <b>(RYB,SKO)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml	Ryba w oleju 100 g Masło roślinne 25 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</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 2786 Białko ogółem 70,68 g Tłuszcz 87,87 g Węglowodany ogółem 444,32g Sód 722 mg Magnez 25,6 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Roszponka Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Olej 10 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Roszponka Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Olej 10 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Kiełbasa krakowska 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka
	II śniadanie						Jabłko 1 szt.		
	obiad	Fasolka po bretońsku 400 g <b>(SEL,GOR)</b> Bułka 1 szt <b>(PSZ,GLU)</b> Napój 250 ml	Mięso gotowane 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Fasolka po bretońsku 400 g <b>(SEL,GOR)</b> Bułka 1 szt <b>(PSZ,GLU)</b> Napój 250 ml	Fasolka po bretońsku 400 g <b>(SEL,GOR)</b> Bułka 1 szt <b>(PSZ,GLU)</b> Napój 250 ml	Kotlet sojowy 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Mięso gotowane 200g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jajko gotowane 1 szt Chleb żytnio-pszeniczny 80 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa zielonogórska 100 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Hummus pomidorowy 120 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g Kiełbasa zielonogórska 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>	Herbatniki 1 op. <b>(GLU,PSZ)</b>

Kcal 2692 Białko ogółem 104g Tłuszcz 99,71g Węglowodany ogółem 360,88 g Sód 977 mg Magnez 34,6 mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Serek wiejski 1 szt Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Serek wiejski 1 szt Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Serek wiejski 1 szt Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb żytnio-pszeniczny 80 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Sos grzybowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g <b>(GLU JĘC)</b> Napój 250 ml	Sos grzybowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g <b>(GLU JĘC)</b> Napój 250 ml	Sos grzybowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g <b>(GLU JĘC)</b> Napój 250 ml	Sos grzybowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g <b>(GLU JĘC)</b> Napój 250 ml	Sos grzybowy niezabielany 250 ml Kasza jęczmienna 200 g <b>(GLU JĘC)</b> Napój 250 ml	Sos grzybowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g <b>(GLU JĘC)</b> Napój 250 ml	Sos grzybowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g <b>(GLU JĘC)</b> Napój 250 ml	Sos grzybowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g <b>(GLU JĘC)</b> Napój 250 ml	
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml			
	kolacja	Filet rybny smażony 150g <b>(RYB)</b> Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g	Filet rybny smażony 150g <b>(RYB)</b> Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g	Filet rybny smażony 150g <b>(RYB)</b> Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g	Filet rybny smażony 150g <b>(RYB)</b> Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g	Filet rybny smażony 150g <b>(RYB)</b> Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g	Filet rybny smażony 150g <b>(RYB)</b> Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g	Filet rybny smażony 150g <b>(RYB)</b> Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g	Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g	Filet rybny smażony 150g <b>(RYB)</b> Makiełki 100 g Kapusta z grochem 150g Kompot z suszu 250 ml Chleb 150 g Masło 25 g
	P.W	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafel ryżowy 3 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt

**Kcal 2861 Białko ogółem 127,01 g Tłuszcz 104,3g Węglowodany ogółem 369,51 g Sód 1362 mg Magnez 56,9 mg**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Szynka 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Makowiec 150 g Pomidor 50 g	Szynka 100 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Jabłko 1 szt Pomidor 50 g	Szynka 100 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Makowiec 150 g Pomidor 50 g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Makowiec 150 g	Szynka 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Makowiec 150 g Pomidor 50 g	Szynka 100 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Makowiec 150 g Pomidor 50 g	Dżem 100 g Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml Makowiec 150 g	Szynka 100 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Makowiec 150 g Pomidor 50 g
	II śniadanie						Twarożek 80 g <b>(MLE)</b> Masło roślinne 25 g Chleb żytnio-pszeniczny 80 g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250 ml		
	obiad	Rosół z makaronem 300 ml Udko pieczone 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko gotowane na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko gotowane na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Placuszki sojowe <b>(SOJ)</b> 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko pieczone 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko pieczone 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Placuszki sojowe <b>(SOJ)</b> 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 300 ml Udko gotowane na parze 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jogurt 1 szt		
	kolacja	Sałátka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałátka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałátka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałátka makaronowa ze św. Ogórkiem bez szynki 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałátka makaronowa ze św. Ogórkiem 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałátka makaronowa ze św. ogórkiem 120 g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałátka makaronowa bez szynki z olejem 120g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Sałátka makaronowa bez szynki z olejem 120g Chleb żytnio-pszeniczny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt

**Kcal 2954 Białko ogółem 72,55 g Tłuszcz 92,23g Węglowodany ogółem 440,96g Sód 1221mg Magnez 17,5 mg**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka Piernik 120 g	Kiełbasa szynkowa 100 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka Wafle ryżowe 3 szt	Kiełbasa szynkowa 100 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka Piernik 120 g	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka Piernik 120 g	Kiełbasa szynkowa 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka Piernik 120 g	Kiełbasa szynkowa 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka Piernik 120 g	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka Piernik 120 g	Kiełbasa szynkowa 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka Piernik 120 g	
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Kotlet schabowy <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Kotlet schabowy got. <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Kotlet schabowy got. <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Kotlet sojowy <b>(SOJ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Kotlet schabowy <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Kotlet schabowy <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Kotlet schabowy <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Kotlet sojowy <b>(SOJ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml	Kotlet schabowy got. <b>(GLU PSZ)</b> 120 g Surówka z selera i rodzynek 150g Ziemniaki 300 Napój 250 ml
	podwieczorek						Wafle ryżowe			
	kolacja	Kiełbasa śląska 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g	Kiełbasa śląska 120 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g	Kiełbasa śląska 120 g Chleb -pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g	Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g	Kiełbasa śląska 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g	Kiełbasa śląska 120 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g	Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g	Hummus pomidorowy 80 g Chleb żytnio-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g	Kiełbasa śląska 120 g Chleb-pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Ketchup 10 g
	P.W	Banan 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

**Kcal 3024 Białko ogółem 100,48 g Tłuszcz 130,85 g Węglowodany ogółem 380,17 g Sód 894,07 mg Magnez 15,1 mg**

Jadłospis za okres od dnia 2023-12-27 do dnia 2024-01-02 obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołowce

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2023-12-27 środa	Śniadanie	Twaróg 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 100 g (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Masło Roślinne 25g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Twaróg 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Dżem 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Twaróg 80 g (MLE) Powidła 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kakao 250 ml (MLE) Roszponka	Dżem 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Twaróg 80 g (MLE) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Kakao 250ml (MLE) Roszponka
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Zupa zalewajka 350 ml Trójkąt francuski 1 szt	Zupa zalewajka 350 ml Wafle ryżowe 3 szt	Zupa zalewajka 350 ml Trójkąt francuski 1 szt	Bukiet warzyw na parze 250 g Kotlet sojowy 100 g Trójkąt francuski 1 szt	Zupa zalewajka 350 ml Trójkąt francuski 1 szt	Zupa zalewajka 350 ml Trójkąt francuski 1 szt	Bukiet warzyw na parze 250 g Kotlet sojowy 100 g Trójkąt francuski 1 szt	Zupa zalewajka 350 ml Trójkąt francuski 1 szt
	podwieczorek						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Pomidor 50g Ogórek zielony 50 g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Pomidor 50g Ogórek zielony 50 g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g
	P.W	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1 op

Kcal 2417 Białko ogółem 77,79g Tłuszcz 73,02g Węglowodany 375,04g Sód 841,57 mg Magnez 28,45mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-12-28 czwartek	I śniadanie	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	Hummus paprykowy 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml (MLE) Rukola	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	Hummus paprykowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml (MLE) Rukola	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Kawa zbożowa 250 ml (MLE) Rukola	
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g			
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(SOJ) 150g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 150g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie pomidorowym 150 g Ryż 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Kiełbasa szynkowa 50g Masło Roślinne 25g Chleb żytnio - pszenno 150g (GLU,PSZ) Herbata 250ml			
	kolacja	Ser topiony 50g (MLE) Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g (MLE) Chleb graham 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g (MLE) Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g (MLE) Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	Ser topiony 50g (MLE) Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml	
	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 2907 Białko ogółem 85,8 g Tłuszcz 112,46g Węglowodany 4040,45 g Sód 795 mg Magnez 19 mg

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Serek wiejski 1 szt (MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Szczypiorek/ Rzodkiewka
	II śniadanie					Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni (GLU PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250ml			
	obiad	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Kotlet sojowy 150 g (SOJ) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Zupa grysikowa 350 ml Filet rybny 150 g (RYB) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne 25g Herbata 250ml		
	Kolacja	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Grahamka 1 szt	Pasta rybna 150 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)	Pasta rybna 150 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola Kajzerka 1 szt (GLU,PSZ)
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt naturalny 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt

Kcal 2420 Białko ogółem 66,3 g Tłuszcz 80,51g Węglowodany 373,56g Sód 319,11mg Magnez 31,53mg

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>
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Paszтетowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Paszтетowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Paszтетowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Humus paprykowy 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Paszтетowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Paszтетowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg	Humus paprykowy 80g <b>(SOJ)</b> Herbata 250 ml Pomidor 50 mg Pieczywo pszenno-żytnie 150g <b>(GLU,PSZ)</b>	Paszтетowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Pomidor 50 mg
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Bigos z kielbasą 350 g Bułka 1 szt <b>(PSZ,GLU)</b> Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g, Ziemniaki 300g, Surówka z marchwi i jabłko 150g. Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g, Ziemniaki 300g, Surówka z marchwi i jabłko 150g. Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym 350 g Bułka 1 szt <b>(PSZ,GLU)</b> Napój 250 ml	Bigos z kielbasą 350 g Bułka 1 szt <b>(PSZ,GLU)</b> Napój 250 ml	Bigos z kielbasą 350 g Bułka 1 szt <b>(PSZ,GLU)</b> Napój 250 ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym 350 g Bułka 1 szt <b>(PSZ,GLU)</b> Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g,ziemniaki 300g,surówka z marchwi i jabłko 150g, Napój 250ml.
	podwieczorek						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni 150g masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50 g	Powidła 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek kwaszony
	P.W	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafel ryżowy 3 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt	Wafelek Grzesiek bez czekolady 1 szt

Kcal 3000 Białko ogółem 98,23g Tłuszcz 134,54g Węglowodany 369,75 Sód 1564,66 mg Magnez 45,83

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>
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Kiełbasa szynkowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g	Pomidor 80g Ogórek zielony 50g Tofu 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 100 g <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g
	II śniadanie						Krakowska kiełbasa 80g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Herbata 250ml Masło roślinne 25g		
	obiad	Pieczeń z karkówki 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Kotlet sojowy 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pieczeń z karkówki 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Kotlet sojowy 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml	Karkówka gotowana 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 150 g napój 250 ml
	podwieczorek						Ser topiony 150g <b>(MLE)</b> Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Kiełbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40 g	Kiełbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40 g	Kiełbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g Papryka 40g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40 g	Kiełbasa śląska na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Musztarda 10 g Papryka 40g	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Kiełbasa parówkowa na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 10 g Papryka 40g
	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 3005 Białko ogółem 94,35 Tłuszcz 132,31 Węglowodany 375,97 Sód 701,7 mg Magnez 15,45mg

Opracowała: Karolina Wardęga- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 50g Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka	Wędlina drobiowa 50 g Ser żółty 50 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Roszponka
	II śniadanie						Dżem 80g Chleb pszenno-żytni 150g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25g Herbata 250ml		
	obiad	Udko pieczone 250 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój 250 ml	Udko pieczone 250 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój 250 ml	Udko pieczone 250 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój 250 ml	Udko pieczone 250 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój 250 ml	Udko pieczone 250 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy 200 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój 250 ml	Udko pieczone 250 g Ziemniaki 300 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser biały 80g <b>(MLE)</b> Pieczywo pszenno-żytnie 150g Masło Roślinne 25g Herbata 250 ml		
	kolacja	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Hummus o smaku papryki 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Hummus o smaku papryki 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym <b>(KAK)</b> 1 szt	Rogal maślany 2 szt	Rogal maślany 2 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym <b>(KAK)</b> 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym <b>(KAK)</b> 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym <b>(KAK)</b> 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym <b>(KAK)</b> 1 szt	Jabłko 1 szt

Kcal 3226 Białko ogółem 137,26 Tłuszcz 118,7 Węglowodany 418,21g, Sód 937,15 Magnez 37,85

	Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola	Parówka na gorąco 100g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola	Humus pomidorowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola	Parówka na gorąco 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola	Hummus pomidorowy 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Rukola	Parówka na gorąco drobiowa 100g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Ketchup 20 g Rukola
	II śniadanie					Pieczeń meksykańska 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) masło roślinne 25g Herbata 250ml			
	obiad	Pulpet w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet got w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet got w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Tofu w sosie szpinakowym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet got w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Tofu w sosie szpinakowym 150g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Pulpet got w sosie własnym 150 g Kasza jęczmienna (GLU JĘC) 250 g Surówka z czerwonej kapusty 150 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser żółty 80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne 25g Herbata 250ml		
	kolacja	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 50 g Dżem 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml
	P.W	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt

Kcal 3095 Białko ogółem 92,93 Tłuszcz 129 Węglowodany 404,01 Sód 1397,85 Magnez 42,3mg