

Jadłospis za okres od dnia 2024-03-27 dnia 2024-04-02zajmujący 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
2024-03-27 środa	Śniadanie	Ser biały 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Ser biały 100 g (MLE) Masło 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior	Ser biały 100g(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	Powidła 100 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser 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	Ser biały 100 g(MLE) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK) Szczypior
	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(GLU,PSZ)	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt(GLU,PSZ)	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt(GLU,PSZ)	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Barszcz ukraiński 300 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt(GLU,PSZ)	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Jabłko 1 szt	Zupa jarzynowa 300 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1 szt(GLU,PSZ)
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z jajka i kielbasy 120 g (JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z jajka i kielbasy 120 gJAJ) Masło 25 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml Roszponka	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z jajka 120 g Masło 25 g(JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponak	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Hummus 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z jajka i kielbasy 120 g(JAJ) Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka
	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 1401,17 mg

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-03-28 czwartek	Śniadanie	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Kawa zbożowa 250 ml	Hummus pomidorowy 60 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pieczeń meksykańska 80 g Pomidor 50 g 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 Zupa ryżanka 300 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml Zupa ryżanka 300 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml Zupa ryżanka 300 ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml Zupa ryżanka b/m 300 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml Zupa ryżanka 300 ml	Żołądki zasmażane z cebulą 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml Zupa ryżanka 300 ml	Bukiet warzyw w sosie pomidorowym 300 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml Zupa ryżanka b/m 300 ml	Żołądki gotowane w warzywach 250 g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml Zupa ryżanka 300 ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 50 g Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 50 g Papryka 50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 50 g Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Kielbasa zielonogórska 100 g Papryka 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa zielonogórska 50 g Papryka 50g 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 (MLE) Kielbasa zielonogórska 50 g Papryka 50g 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	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt	Jogurt owocowy 1 szt

**Kcal 2645 Białko ogółem 98,27 g Tłuszcz 84,22 g Węglowodany ogółem 386,53g Sód 1324,4 mg**

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2024-03-29 piątek	Śniadanie	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 80 g (MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 80 g (MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Rukola	
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot 250 ml	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot 250 ml	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot 250 ml	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot 250 ml	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot 250 ml	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot 250 ml	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot 250 ml	Filet rybny (RYB) 150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszzonej kapusty 150 g Kompot 250 ml
	podwieczorek						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	Kolacja	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Grahamka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g 1 szt Herbata 250ml Kajzerka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ) 1 szt	Salatka jarzynowa 150 g (JAJ) Pieczeń 40 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Kajzerka (GLU,PSZ) 1 szt
	P. W	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Suchary 3 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.

Kcal 3064 Białko ogółem 95,02g Tłuszcz 130,43 g Węglowodany ogółem 395,79g Sód 1963 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>
2024-03-30 Sobota	Śniadanie	Ser biały 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Rzodkiewka	Ser biały 100 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Rzodkiewka	Ser biały 100 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Rzodkiewka	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Rzodkiewka	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Rzodkiewka	Ser biały 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Rzodkiewka	Humus paprykowy 100g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Rzodkiewka	Ser biały 100 g Chleb pszenny 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml Rzodkiewka
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Zupa warzywna 450 ml Drożdżówka 1 szt	Zupa warzywna 450 ml Wafle ryżowe 3 szt	Zupa warzywna 450 ml Drożdżówka 1 szt	Zupa warzywna 450 ml Drożdżówka 1 szt	Zupa warzywna 450 ml Wafle ryżowe 3 szt	Zupa warzywna 450 ml Drożdżówka 1 szt	Zupa warzywna 450 ml Wafle ryżowe 3 szt	Zupa warzywna 450 ml Wafle ryżowe 3 szt
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty 100 g Chleb graham 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g 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	Dżem 100 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	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g <b>(GLU,PSZ)</b> Masło 25 g Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb pszenny 15 g <b>(GLU,PSZ)</b> , Masło 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 gotowane 1 szt.

**Kcal 2709 Białko ogółem 83,55 g Tłuszcz 103,66g Węglowodany ogółem 371,56g Sód 1320 mg**

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2024-01-03-31 niedziela	Śniadanie	Jajko 1 szt Szynka 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g Ćwikła 10 g	Jajko 1 szt Szynka 80 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g Ćwikła 10 g	Jajko 1 szt Szynka 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g Ćwikła 10 g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Jajko 1 szt Szynka 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g Ćwikła 10 g	Jajko 1 szt Szynka 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g Ćwikła 10 g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml banan 1 szt	Jajko 1 szt Szynka 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Papryka 50g Ćwikła 10 g	
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Rosół z makaronem 350 ml Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml Ciasto babka	Rosół z makaronem 350 ml Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml Ciasto babka	Kotlet sojowy (SOJ)200 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml Ciasto babka	Rosół z makaronem 350 ml Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml Ciasto babka	Rosół z makaronem 350 ml Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml Ciasto babka	Rosół z makaronem 350 ml Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml Ciasto babka	Kotlet sojowy (SOJ)200 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml Ciasto babka	Rosół z makaronem 350 ml Udko z kurczaka w potrawce 300 g Ryż 250 g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml Ciasto babka
	wieczorek						Jogurt 1 op.			
	kolacja	Kiełbasa biała 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10 g	Kiełbasa biała 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 m Chrzan10g	Kiełbasa biała 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 m Chrzan 10g	Pasta warzywna 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250	Kiełbasa biała100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan 10 g	Kiełbasa biała 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan10g	Pasta warzywna 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan10g	Kiełbasa biała 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan10g	Kiełbasa biała 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Chrzan10g
	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.	Herbatniki 1 op.

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

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-04-01 poniedziałek	Śniadanie	Jajko 2 szt. Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Majonez 10 g	Jajko 2 szt. Ser żółty 50 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Majonez 10 g	Jajko 2 szt. Ser żółty 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Majonez 10 g	Tofu 50g Ogórek zielony 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Jajko 2 szt. Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Majonez 10 g	Jajko 2 szt. Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Majonez 10 g	Tofu 50g Ogórek zielony 50 g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Jajko 2 szt. Ser żółty 50 g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Majonez 10 g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata		
	obiad	Kotlet schabowy 120 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml Ciasto czardasz 150 g	Kotlet schabowy gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml	Kotlet schabowy gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml Ciasto czardasz 150 g	Gulasz warzywny z Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml Ciasto czardasz 150 g	Kotlet schabowy 120 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml Ciasto czardasz 150 g	Kotlet schabowy 120 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml Ciasto czardasz 150 g	Gulasz warzywny z Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml Ciasto czardasz 150 g	Kotlet schabowy gotowany 120 g Ziemniaki 300 g Surówka wielowarzywna 150 g Napój 250 ml Ciasto czardasz 150 g
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	kolacja	Baleron 100 g Chleb żytnio-pszenny 150g(GLU,PSZ) g Masło 25g Herbata 250ml Ogórek zielony 40g	Baleron 100 g Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Ogórek zielony 40g	Baleron 100 g Chleb pszenny 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Ogórek zielony 40g	Humuss paprykowy 80 Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Ogórek zielony 40g	Baleron 100 g Chleb żytnio-pszenny 150g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Baleron 100 g Chleb żytnio-pszeny(GLU,PSZ) 150g Masło 25g Herbata 250ml Ogórek zielony 40g	Humus paprykowy 80g Chleb żytnio -pszenny (GLU,PSZ) 150g Masło 25g Herbata 250ml Ogórek zielony 40g	Baleron 100 g Chleb pszenny 150g(GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Ogórek zielony 40g
	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 1461,3mg

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2024-04-02 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g Pomidor 50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250	Pasta warzywna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 m	Konserwa mięsna 100g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g Pomidor 50g 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	Żurek 350ml Kiełbasa opiekana 100g Cebulka smażona 30 g Ziemniaki 300 g	Żurek 350ml Kiełbasa z wody 100g Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Żurek 350ml Kiełbasa z wody 100g Surówka z marchwi i jabłka 150 g Ziemniaki 300 g	Kotlet sojowy 120 g (SOJ) Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Żurek 350ml Kiełbasa opiekana 100g Cebulka smażona 30 g Ziemniaki 300 g	Żurek 350ml Kiełbasa opiekana 100g Cebulka smażona 30 g Ziemniaki 300 g	Kotlet sojowy 120 g (SOJ) Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g	Żurek 350ml Kiełbasa z wody 100g Ziemniaki 300 g Surówka z marchwi i jabłka 150 g
	południe						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 50g Krakowska 50g Chleb żytnio - pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Roszponka 50g	Ser żółty 50g Krakowska 40g Chleb graham 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Roszponka 50g	Ser żółty 50g Kiełbasa krakowska 40g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Roszponka 50g	Ser żółty 100 g Dzem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml Roszponka 50g	Kiełbasa krakowska 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 m	Ser żółty 50g Kiełbasa krakowska 40g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Roszponka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml Jabłko 1szt	Ser żółty 50g Kiełbasa krakowska 40g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g Herbata 250ml Roszponka 50g
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt.	Bułeczka maślana 2 szt	Bułeczka maślana 2 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt

Kcal;2659 Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sód 1510,8mg