

Jadłospis za okres od dnia 2025-12-31 do 06-01-2026 zajmujący 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
2025-12-31 środa	Śniadanie	Ser biały 80g(MLE) Szczypior Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Ser biały 80g(MLE) Szczypior Masło 25 g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250ml(KAK)	Ser biały80g(MLE) Szczypior Masło 25 g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Powidła 100 g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały80g(MLE) Szczypior Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Powidła 100 g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały80g(MLE) Szczypior Masło 25 g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)
	śniada						Kiełbasa krakowska 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ)		
	obiad	Kotlet mielony150g(GLU) Surówka z czerwonej kapusty150g Ziemnaiki300g Napój250ml	Kotlet mielony 150g(GLU) Surówka z czerwonej kapusty150g Ziemniaki300g Napój250ml	Kotlet mielony150g(GLU) Surówka z czerwonej kapusty150g Ziemnaiki300g Napój250ml	Kotlet sojowy120g(SOJ) Surówka z czerwonej kapusty150g Ziemnaiki300g Napój250ml	Kotlet mielony 150g(GLU) Surówka z czerwonej kapusty150g Ziemnaiki300g Napój250ml	Kotlet mielony150g(GLU) Surówka z czerwonej kapusty150g Ziemnaik300g Napój250ml	Kotlet sojowy150g(SOJ) Surówka z czerwonej kapusty150g Ziemnaik300g Napój250ml	Kotlet mielony150g(GLU) Surówka z czerwonej kapusty150g Ziemnaiki300g Napój250ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Mielonka konserwowa150g(GLU) Ogórek zielony50g Masło25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 150g(GLU) Ogórek zielony Masło 25 g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml	Mielonka konserwowa 150g(GLU) Ogórek zielony 50g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m	Mielonka konserwowa150g(GLU) Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa150g(GLU) Ogórek zielony50g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m	Mielonka konserwowa150g(GLU) Ogórek zielony50g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1szt(GLU)	Bułki maślane 2szt(GLU)	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1szt(GLU)	Bułki maślane 2szt(GLU)	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1szt(GLU)	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1szt(GLU)	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1szt(GLU)	Rogal z nadzieniem czekoladowym 3 szt(GLU)

Kcal 2940 Białko ogółem 86 g Tłuszcz 85 g Węglowodany ogółem 297g Sól 1,5g Cukier 21,3 g Kw. Tł. Nas 25,1g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2026-01-01 czwartek	Śniadanie	Szynka 80 g(GLU) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kawa zbożowa 250 ml Ciasto piernik120g	Szynka80g(GLU) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kawa zbożowa 250 ml	Szynka80 g(GLU) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kawa zbożowa 250 ml Ciasto piernik120g	Hummus80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kawa zbożowa 250 ml Ciasto piernik120g	Szynka 80 g(GLU) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ciasto piernik 120g	Szynka 80 g(GLU) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kawa zbożowa 250 ml Ciasto piernik120g	Hummus 80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ciasto piernik120g	Szynka 80g(GLU) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Kawa zbożowa 250ml Ciasto piernik120g	
	II śniadanie						Ser białe 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml			
	obiad	Kurczak pieczony150g Surówka z marchwi i jabłka 150g Ziemniak300g Napój250ml	Kurczak pieczony150g Surówka z marchwi i jabłka150g Ziemniak300g Napój250ml	Kurczak pieczony150g Surówka z marchwi i jabłka150g Ziemniak300g Napój250ml	Kotlet sojowy120g Surówka z marchwi i jabłka50g Ziemniak300g Napój250ml	Kurczak pieczony150g Surówka z marchwi i jabłka150g Ziemniak300g Napój250ml	Kurczak pieczony150g Surówka z marchwi i jabłka150g Ziemniak300g Napój250ml	Kurczak pieczony150g Surówka z marchwi i jabłka150g Ziemniak300g Napój250ml	Kurczak pieczony150g Surówka z marchwi i jabłka150g Ziemniak300g Napój250ml	Kurczak pieczony150g Surówka z marchwi i jabłka 150g Ziemniaki300g Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml			
	kolacja	Śląska kiełbasa100g Ketchup10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Śląska kiełbasa100gMusztarda 10g Chleb graham150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Śląska kiełbasa100g Ketchup10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100 g(GLU) ketchup10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Śląska kiełbasa100g Ketchup10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Śląska kiełbasa100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Śląska kiełbasa100g Ketchup10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	
	P.W	Jogurt owocowy1szt	Jogurt naturalny1szt	Jogurt owocowy1szt	Jogurt owocowy 1szt	Suchary 3szt	Jogurt owocowy1szt	Suchary 3szt	Jogurt owocowy1 szt	

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tłuszcz 65g Węglowodany ogółem 287g Sól 1,3g Cukier 20,6g Kw. Tł. Nas 26,16g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-01-02 piątek	Śniadanie	Ser żółty 50g(MLE) Dżem 25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(MLE) Dżem 25g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(MLE) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser żółty 50g(MLE) Dżem 25g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony (RYB,SEL)150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszanej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami (RYB,SEL)150g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami (RYB,SEL)150g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Filet rybny smażony (RYB,SEL)150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszanej kapusty 150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony (RYB,SEL)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszanej kapusty 150 Napój 250 ml	Filet rybny smażony (RYB,SEL)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszanej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ)150 Ziemniaki 300 g Surówka z kiszanej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami (RYB,SEL)150g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser żółty 80 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	Kolacja	Ser topiony 100g Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 100g Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 100g Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 100g Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser topiony 100g Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 100g Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml
	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.

Kcal 2341 Białko ogółem 85,41g Tłuszcz 85,22g Węglowodany ogółem 318g Sól 1,3g Cukier 20,6g Kw .Tl. Nas 29,1g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-01-03 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Humus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Humus 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Humus 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 15 g (GLU,PSZ), Masło 25g(MLE) 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 2450 Białko ogółem 79,5 g Tłuszcz 83,25g Węglowodany ogółem 302,5g Sól 1,4g Cukier 21,3 g Kw .Tl Nas21,6g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczn	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-01-04 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(GLU) Chleb pszenny150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(MLE) banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(MLE) banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(GLU) Chleb pszenny (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Surówka z marchewki i jabłka 150g Potrawak z fileta150g Ryż300g Napój 250 ml	Porawka z fileta 150g Ryż300g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Surówka z marchewki i jabłka 150g Potrawka z fileta150g Ryż300g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ)200 g Ryż 300g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Surówka z marchewki i jabłka 150g Potrawka z fileta150g Ryż300g Napój 250 ml	Potrawka z fileta150g Ryż300g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ)200 g Ryż300g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Porawaka z fileta150g Ryż300g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	wieczo						Jogurt 1 op.		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska100g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Kiełbasa śląska100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Musztarda10 g	Kiełbasa śląska100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda10g
P. W	Herbatniki 1 op.(GLU)	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.(GLU)	Herbatniki 1 op.(GLU)	Herbatniki 1 op.(GLU)	Herbatniki 1 op.(GLU)	Herbatniki 1 op.(GLU)	Herbatniki 1 op.(GLU)	Herbatniki 1 op.(GLU)

Kcal 3152 Białko ogółem 90,32g Tłuszcz 124,81 g Węglowodany ogółem 132,2 g Sól 1,3g Cukier 21,3g Kw .Tl. Nas 23,1g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-01-05 poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(MLE), Kielbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(MLE) Kielbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(MLE) Kielbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kielbas zielonogórska 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(MLE), Kielbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(MLE), Kielbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml		
	obiad	Wątróbka drobiowa150g Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemniaki300g Napój 250ml	Wątróbka drobiowa150g Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemniaki300g Napój 250 ml	Wątróbka drobiowa150g Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemniaki300g Napój 250 ml	Kotlet sojowy120g Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemniaki300g Napój 250 ml	Wątróbka drobiowa150g Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemniaki300g Napój 250 ml	Wątróbka drobiowa150g Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemniaki300g Napój 250ml	Kotlet sojowy120g Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemniaki300g Napój 250 ml	Wątróbka drobiowa 150g Surówka z kiszonej kapusty120g Ziemniaki 300g Napój 250 ml
	podwieczorok						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa 50g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) g Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa50g Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulą80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa50g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa50g Chleb żytnio- pszenno-żytni(GLU,PSZ) 150g Masło 25g(MLE) Herbata250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb żytnio -pszenno-żytni (GLU,PSZ)150g Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulką 80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło25g(MLE) 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 2593 Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 106,84g Węglowodany ogółem 324,02g Sól 1,1g Cukier 22,2g Kw. Tł Nas 21,2g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-01-06 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(GLU), Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(GLU), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250	Pasta warzywna 100g (GLU), Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g (GLU), Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(GLU), Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(GLU) Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g, Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Kasza300g Gulasz mięsny150g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi120g Napój 250ml	Kasza300g Gulasz mięsny150g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi120g Napój 250ml	Kasza300g Gulasz mięsny150g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi120g Napój 250ml	Kasza300g Gulasz warzywny120g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi120g Napój 250ml	Kasza300g Gulasz mięsny120g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi120g Napój 250ml	Kasza300g Gulasz mięsny120g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi120g Napój 250ml	Kasza300g Gulasz warzywny120g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi120g Napój 250ml	Kasza300g Gulasz mięsny120g Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi120g Napój 250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 80g(MLE) Chleb żytnio - pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 80g(MLE) Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Rukola	Ser żółty 80g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 80g(MLE) Chleb żytnio-pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(GLU,PSZ) 150 g Mleko owsiane 300 ml(MLE) Jabłko 1szt	Ser żółty 80g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml Rukola
P.W	Banan 1 szt.	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	

Kcal;2750 Białko ogółem 89,09g Tłuszcz 107,65g Węglowodany ogółem 371,06 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw .Tl. Nas 22,3g