

Jadłospis za okres od dnia **2026-01-07** do **13-01-2026** obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokolówce

|                  |              | <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>   |
|------------------|--------------|--|---|--|--|--|--|--|---|
| 07-01-2026 Środa | Śniadanie    | Twaróg 80g(MLE)<br>Powidła 25g<br>Masło 25 g(MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Kawa zbożowa 250 ml (KAK)    | Twaróg 80g(MLE)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Kawa zbożowa 250 ml (KAK)                   | Twaróg 80g(MLE)<br>Powidła<br>Masło 25 g(MLE)<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Kawa zbożowa 250 ml (KAK)        | Twaróg 80g(MLE)<br>Powidło 25g<br>Masło 25 g(MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Kakao 250 ml (KAK)               | Powidła 100 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250 ml                               | Twaróg 80g(MLE)<br>Powidła 25g<br>Masło 25 g(MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Kakao 250 ml (KAK)           | Powidło 100g<br>Masło 25 g(MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250ml                                      | Twaróg 80g(MLE)<br>Powidła 25g<br>Masło 25 g(MLE)<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Kawa zbożowa 250 ml (KAK)   |
|                  | II śniadanie |  |   |  |  |  | Dżem 50g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250 ml                                     |  |   |
|                  | obiad        | Żurek 350ml (SEL)<br>Kielbasa opiekana z cebulą 1 szt (GLU)<br>Ziemniaki 300g  | Żurek 350ml (SEL)<br>Kielbasa opiekana z cebulą 1 szt (GLU)   | Żurek 350ml (SEL)<br>Kielbasa z wody 1 szt (GLU)<br>Ziemniaki 300g   | Kotlet sojowy 150g (SOJ)<br>Ziemniaki 300g<br>Bukiet warzyw  | Żurek 350ml (SEL)<br>Kielbasa opiekana z cebulą 1 szt (GLU)<br>Ziemniaki 300g                        | Żurek 350ml (SEL)<br>Kielbasa opiekana z cebulą 1 szt (GLU)<br>Ziemniaki 300g  | Kotlet sojowy 150g (SOJ)<br>Ziemniaki 300g<br>Bukiet warzyw.   | Żurek 350g (GLU)<br>Kielbasa z wody 1 szt (GLU)<br>Ziemniaki 300g   |
|                  | podwieczorek |  |   |  |  |  | Ser topiony 50g (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml                       |  |   |
|                  | kolacja      | Kielbasa krakowska 80g (GLU)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250 ml<br>Pomidor 70g | Kielbasa krakowska 80g (GLU)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250 ml<br>Pomidor 70g | Kielbasa krakowska 80g (GLU)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Chleb pszenny 100 g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250 ml<br>Pomidor 70g | Ogórek kiszony 40 g<br>Pomidor 40 g<br>Szcypior<br>Masło 25 g (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250 ml | Kielbasa krakowska 80g (GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250 ml<br>Pomidor 70g | Kielbasa krakowska 80g (GLU)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250 ml<br>Pomidor 70g | Ogórek kiszony 40 g<br>Pomidor 40 g<br>Szcypior<br>Masło 25 g (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250 ml | Kielbasa krakowska 80g (GLU)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Chleb pszenny 150g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250 ml<br>Pomidor 70g |
|                  | P.W          | Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt  | Bułeczki maślane 2 szt  | Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt  | Bułeczki maślane 2 szt   | Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt  | Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt  | Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt  | Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt   |

Kcal 2380 Białko ogółem 83,2 g Tłuszcz 88,14 g Węglowodany ogółem 324,23 g Sól 11,3g Cukier 19,8g Kw. TL.Nas 24,9g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

|                     |              | Dieta podstawowa  | Dieta cukrzycowa  | Dieta wątrobowa  | Dieta wegetariańska  | Dieta bezmleczna   | Dieta wysokokaloryczna   | Dieta wegańska   | Dieta lekkostrawna   |
|---------------------|--------------|---|---|--|--|--|--|--|--|
| 08-01-2026 Czwartek | Śniadanie    | Mielonka konserwowa 80g (GLU),<br>Ogórek zielony 60g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Kakao 250 ml (KAK)         | Mielonka konserwowa 80g, (GLU)<br>Ogórek zielony 60g<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Kakao (KAK) 250 ml          | Mielonka konserwowa 80g (GLU),<br>Ogórek zielony 60g<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Kakao (KAK) 250 ml                | Humus warzywny 120g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml   | Humus warzywny 120g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250 ml                           | Mielonka konserwowa 80g (GLU)<br>Ogórek zielony 60g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Kakao (KAK) 250 ml           | Humus warzywny 120g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml                           | Mielonka konserwowa 80g (GLU),<br>Ogórek zielony 60g<br>Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Kakao (KAK) 250 ml                |
|                     | II śniadanie |   |   |  |  |  | Ser żółty 50 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml  |  |  |
|                     | obiad        | Pulpet w sosie pomidorowym<br>Ryż 100g (PSZ)<br>Surówka z kapustą pekińską z oliwą 120g<br>Napój 250ml  | Pulpet w sosie pomidorowym<br>Ryż 100g (PSZ)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g<br>Napój 250ml                                | Pulpet w sosie pomidorowym<br>Ryż 100g (PSZ)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g<br>Napój 250ml                                       | Kotlet sojowy 120g (SOJ)<br>Ryż 100g (PSZ)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g<br>Napój 250ml                                   | Kotlet sojowy 120g (SOJ)<br>Ryż 100g (PSZ)<br>Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g<br>Napój 250ml | Pulpet w sosie pomidorowym<br>Ryż 100g (PSZ)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120g<br>Napój 250ml   | <b>Kotlet sojowy 120g (SOJ)</b><br><b>Ryż 100g (PSZ)</b><br><b>Surówka z kapusty pekińskiej 120g</b><br><b>Napój 250ml</b> | Pulpet w sosie pomidorowym<br>Ryż 100g (PSZ)<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120g<br>Napój 250ml   |
|                     | podwieczorek |   |   |  |  |  | Kiełbasa krakowska 50 g (GLU)<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml                                     |  |  |
|                     | kolacja      | Pasztet drobiowy 100g, (GLU)<br>Roszponka<br>Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml<br>Kajzerka 1 szt (PSZ) | Pasztet drobiowy 100g, (GLU)<br>Roszponka<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml<br>Grahamka 1 szt (PSZ) | Pasztet drobiowy 100g, (GLU)<br>Roszponka<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml<br>Kajzerka 1 szt (PSZ) | Ser topiony 50 g (MLE)<br>Dżem 50 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml<br>Kajzerka 1 szt (PSZ) | Dżem 100 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250 ml<br>Kajzerka 1 szt (PSZ)            | Pasztet drobiowy 100g, (GLU)<br>Roszponka<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml<br>Kajzerka 1 szt (PSZ) | Dżem 100g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml<br>Kajzerka 1 szt (PSZ)             | Pasztet drobiowy 100g, (GLU)<br>Roszponka<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml<br>Kajzerka 1 szt (PSZ) |
|                     | P.<br>W      | Jogurt owocowy 1 szt (MLE)  | Jogurt naturalny 1 szt (MLE)  | Jogurt owocowy 1 szt (MLE)   | Jogurt owocowy 1 szt (MLE)   | Suchary 3 szt  | Jogurt owocowy 1 szt (MLE)   | Jogurt owocowy 1 szt (MLE)   | Jogurt owocowy 1 szt (MLE)   |

Kcal 2374 Białko ogółem 65,83 g Tłuszcz 86,03 g Węglowodany ogółem 344,28 g Sól 1,2g Cukier 21,5g Kw. Tł.Nas 21,9g

|                   |              | <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>   |
|-------------------|--------------|---|---|--|--|---|---|---|---|
| 2026-01-09 Piątek | Śniadanie    | Ser żółty80g(MLE)<br>Dżem 25g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250ml        | Ser żółty80g(MLE)<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250ml                   | Ser żółty80g(MLE)<br>Dżem 25g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250ml       | Ser żółty80g(MLE)<br>Dżem 25g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250ml | Powidła 80g<br>Chleb pszenno-żytni 150g.(GLU,PSZ)<br>Herbata 250ml                      | Ser żółty80g(MLE)<br>Dżem25g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250ml         | Powidła 80g,<br>Chleb pszenno-żytni 150g,<br>Masło 25g(MLE)<br>Herbata 250ml            | Ser żółty80g(MLE)<br>Dżem25g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250ml         |
|                   | II śniadanie |   |   |  |  |   | Dżem 80 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Ogórek świeży 50g<br>Herbata 250ml       |   |   |
|                   | obiad        | Racuchy z cukrem pudrem150g(PSZ,GLU)<br>Zupa ogórkowa120g(SEL)<br>Napój250ml                                    | Racuchy b/c150g(GLU,PSZ)<br>Zupa ogórkowa120g(SEL)<br>Napój250ml  | Racuchy b/c150g(GLU,PSZ)<br>Zupa ogórkowa120g(SEL)<br>Napój250ml   | Kotlet sojowy120g(SOJ)<br>Surówka z zielonego ogórka120g<br>Ziemniaki300g<br>Napój250ml                  | Kotlet sojowy120g(SOJ)<br>Surówka z zielonego ogórka120g<br>Ziemniaki300g<br>Napój250ml | Racuchy z cukrem pudrem150g(GLU,PSZ)<br>Zupa ogórkowa120g(SEL)<br>Napój250ml                                    | Kotlet sojowy120g(SOJ)<br>Surówka z zielonego ogórka120g<br>Ziemniaki300g<br>Napój250ml | Racuchy z cukrem pudrem150g(GLU,PSZ)<br>Zupa ogórkowa120g(SEL)<br>Napój250ml                                    |
|                   | podwieczorek |   |   |  |  |   | Jogurt naturalny1szt(MLE)   |   |   |
|                   | Kolacja      | Ser topiony 100g(MLE)<br>Pomidor 70g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250ml | Ser topiony100g(MLE)<br>Pomidor 70g<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250ml | Ser topiony100g(MLE)<br>Pomidor 70g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250ml | Humus80g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250ml                      | Humus 80g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250ml                       | Ser topiony 100g(MLE)<br>Pomidor 70g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250ml | Humus80g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250ml     | Ser topiony 100g(MLE)<br>Pomidor 70g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250ml |
|                   | P.W          | Wafelek bez czekolady 1 szt   | Wafle ryżowe 3 szt  | Wafelek bez czekolady 1 szt  | Wafelek bez czekolady 1 szt  | Wafelek bez czekolady 1 szt   | Wafelek bez czekolady 1 szt   | Wafelek bez czekolady 1 szt   | Wafelek bez czekolady 1 szt   |

Kcal 2945 Białko ogółem 90,56 g Tłuszcz 110,42 g Węglowodany ogółem 413,69 g Sól 1,3g Cukier 20,9g Kw. Tl.Nas 22,5g

|                    |              | Dieta podstawowa   | Dieta cukrzycowa  | Dieta wątrobowa  | Dieta wegetariańska   | Dieta bezmleczna  | Dieta wysokokaloryczna   | Dieta wegańska  | Dieta lekkostrawna   |
|--------------------|--------------|--|---|--|---|---|--|---|--|
| 10-01 -2026 Sobota | Śniadanie    | Kiełbasa biała na gorącą(GLU)100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250 ml<br>Chrzan 10g | Kiełbasa biała na gorącą(GLU) 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250 ml<br>Chrzan 10g | Kiełbasa biała na gorącą(GLU) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250 ml<br>Chrzan 10g | Ogórek św. 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250 ml | Kiełbasa biała na gorącą (GLU)100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250 ml<br>Chrzan 10g | Kiełbasa biała na gorącą(GLU) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250 ml<br>Chrzan 10g | Ogórek św. 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250 ml | Kiełbasa biała na gorącą(GLU) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250 ml<br>Chrzan 10g |
|                    | II śniadanie |  |   |  |   |   | Ser żółty 50 g(MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250ml                             |   |  |
|                    | obiad        | Zupa grochowa350ml(SEL,MLE)<br>Bułka 1szt(GLU,PSZ)<br>Drożdżówka 1szt  | Zupa ziemniaczana350ml(GLU,SEL)<br>Chleb graham150g(PSZ)<br>Jabłko gotowane1szt                                     | Zupa ziemniaczana350ml(SEL)<br>Bułka 1szt(GLU,PSZ)<br>Jabłko gotowane1szt  | Zupa ziemniaczana350ml(GLU,PSZ)<br>Bułka 1szt(GLU,PSZ)<br>Drożdżówka 1szt                                   | Zupa ziemniaczana350ml(SEL,MLE)<br>Bułka 1szt(GLU,PSZ)<br>Drożdżówka 1szt                               | Zupa grochowa350ml(SEL,MLE)<br>Bułka 1szt(GLU,PSZ)<br>Drożdżówka 1szt  | Zupa ziemniaczana350ml(GLU,PSZ)<br>Bułka 1szt(GLU,PSZ)<br>Jabłko gotowane1 szt                              | Zupa ziemniaczana350ml(SEL)<br>Bułka 1 szt(GLU,PSZ)<br>Jabłko gotowane 1 szt   |
|                    | podwieczorek |  |   |  |   |   | Hummus 80g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250ml                                      |   |  |
|                    | kolacja      | Wędlina drobiowa80g<br>Chleb pszenno-żytni (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g(MLE)<br>Herbata 250 ml                                | Wędlina drobiowa80g<br>Chleb graham (GLU)PSZ)150g,<br>Herbata 250 ml<br>Masło 25g(MLE)                              | Wędlina drobiowa80g<br>Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ)<br>Masło 25g(MLE)<br>Herbata 250ml                                 | Pasta warzywna 90 g,<br>Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ)<br>Masło 25g(MLE)<br>Herbata250ml                 | Wędlina drobiowa80g<br>Chleb pszenno-żytni150g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250ml<br>Masło25g(MLE)              | Wędlina drobiowa80g<br>Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ)<br>Masło 25g(MLE)<br>Herbata 250ml                                 | Pasta warzywna 90g<br>Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ)<br>Masło 25g(MLE)<br>Herbata 250ml                  | Wędlina drobiowa80g<br>Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ)<br>Masło 25g(MLE)<br>Herbata 250ml                                |
|                    | P.W          | Jabłko 1 szt   | Jabłko pieczone   | Jabłko 1 szt   | Jabłko 1 szt  | Jabłko 1 szt  | Jabłko 1 szt   | Jabłko 1 szt  | Jabłko 1 szt   |

Kcal 2614 Białko ogółem 98,12 g Tłuszcz 68,92 g Węglowodany ogółem 418,15 g Sól 1,1g cukier 25,9g Kw .Tl. Nas.25,9g

|                      |              | <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>   |
|----------------------|--------------|---|---|--|---|---|---|---|---|
| 11-01-2026 Niedziela | Śniadanie    | Kiełbasa szynkowa80g( <b>GLU</b> )<br>Ogórek kiszony80g<br>Chleb pszenno-żytni ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło25g( <b>MLE</b> )<br>Herbata250ml | Kiełbasa szynkowa80g( <b>GLU</b> )<br>Ogórek kiszony80g<br>Chleb graham150g( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło25g( <b>MLE</b> )<br>Herbata250ml | Kiełbasa szynkowa80g( <b>GLU</b> )<br>Ogórek kiszony80g<br>Chleb pszenno-żytni150g( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło25g( <b>MLE</b> )<br>Herbata250ml | Humus 120g<br>Chleb pszenno-żytni150g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25g( <b>MLE</b> )<br>Herbata250ml                   | Kiełbasa szynkowa80g( <b>GLU</b> )<br>Ogórek kiszony80g<br>Chleb pszenno-żytni 150g( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Herbata250ml | Kiełbasa szynkowa80g( <b>GLU</b> )<br>Ogórek kiszony80g<br>Chleb pszenno-żytni 150g<br>Masło25g( <b>MLE</b> )<br>Herbata250ml           | Humus 120g<br>Chleb pszenno-żytni 150g( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25g( <b>MLE</b> )<br>Herbata250ml<br>Papryka 40g      | Kiełbasa szynkowa80g( <b>GLU</b> )<br>Ogórek kiszony80g<br>Chleb pszenno-żytni 150g( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło25g( <b>MLE</b> )<br>Herbata250ml |
|                      | II śniadanie |   |   |  |   |   | Dżem 100 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml                                |   |   |
|                      | obiad        | Schabowy 120g( <b>GLU, JAJ, ML</b> )<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z kiszzonej kapusty 120g<br>Napój 250 ml                                  | Schabowy 120g( <b>GLU, JAJ, ML</b> )<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z kwaszonej kapusty120g<br>Napój 250ml                                | Schabowy 120g( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kwaszonej kapusty120g<br>Napój 250 ml                                    | Kotlet sojowy( <b>SOJ</b> ) 150g<br>Ziemniaki 300 g<br>Ssurówka z kwaszonej kapusty120g<br>Napój 250 ml               | Schabowy 120g( <b>GLU, JAJ, ML</b> )<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kwaszonej kapusty120g<br>Napój 250 ml            | Schabowy 120g( <b>GLU, JAJ, ML</b> )<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kwaszonej kapusty 120g<br>Napój 250 ml                             | Kotlet sojowy ( <b>SOJ</b> ) 150g<br>Ziemniaki 300 g<br>Surówka z kwaszonej kapusty120g<br>Napój 250 ml                 | Schabowy120g( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z kwaszonej kapusty 120g<br>Napój 250 ml                                      |
|                      | podwieczorek |   |   |  |   |   | Wędlina drobiowa 80 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml                     |   |   |
|                      | kolacja      | <b>Ser żółty80g(MLE)</b><br>Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Papryka 70g       | Ser żółty80g( <b>MLE</b> )<br>Chleb graham150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Papryka 70g         | Ser żółty80g( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Papryka 70g        | Dżem100g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Papryka 70g | Ser żółty80g( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Papryka 70g           | Ser żółty80g( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Papryka 70g | Dżem 100 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Papryka 70g | Ser żółty80g( <b>MLE</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml<br>Papryka 70g         |
|                      | 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 1,3g Cukier 26,3g Kw .Tl. Nas 26,1g

|                         |              | Dieta podstawowa  | Dieta cukrzycowa  | Dieta wątrobowa  | Dieta wegetariańska  | Dieta bezmleczna   | Dieta wysokokaloryczna  | Dieta wegańska   | Dieta lekkostrawna   |
|-------------------------|--------------|---|---|--|--|--|---|--|--|
| 12-01-2026 Poniedziałek | Śniadanie    | Paszтет zapiekany 100g (GLU)<br>Musztarda 10g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml  | Paszтет zapiekany 100g (GLU)<br>Musztarda 10g<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml | Paszтет zapiekany 100g (GLU)<br>usztarda 10g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml  | Humuss 80g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml                        | Paszтет zapiekany 100g (GLU)<br>usztarda 10g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250 ml                      | Paszтет zapiekany 100g (GLU)<br>Musztarda 10g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml  | Humuss 80g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml                                    | Paszтет zapiekany 100g (GLU)<br>Musztarda 10g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml |
|                         | II śniadanie |   |   |  |  |  | Ser żółty 50 g (MLE)<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250ml                            |  |  |
|                         | obiad        | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL)<br>Gzika 150g (MLE)<br>Ziemniaki 300g<br>Napój 250 ml<br>Szczypior          | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL)<br>Gzika 150g (MLE)<br>Ziemniaki 300g<br>Napój 250 ml<br>Szczypior  | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL)<br>Gzika 150g (MLE)<br>Ziemniaki 300g<br>Napój 250 ml<br>Szczypior         | Zupa pomidorowa bezmięśna z makaronem 300ml<br>Gzika 150g (MLE)<br>Ziemniaki 300g<br>Napój 250 ml<br>Szczypior | Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL)<br>Kotlet sojowy (SOJ) 120g<br>Ziemniaki 300g<br>Napój 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL)<br>Gzika 150g (MLE)<br>Ziemniaki 300g<br>Napój 250 ml                       | Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL)<br>Kotlet sojowy (SOJ) 120g<br>Ziemniaki 300g<br>Napój 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL)<br>Gzika 150g (MLE)<br>Ziemniaki 300g<br>Napój 250 ml<br>Szczypior         |
|                         | podwieczorek |   |   |  |  |  | Jabłko 1 szt.   |  |  |
|                         | kolacja      | Kiełbasa krakowska 80g (GLU),<br>Roszponka 40g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml | Kiełbasa krakowska 80g (GLU)<br>Roszponka 30g<br>Chleb graham 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml | Kiełbasa krakowska 80g (GLU)<br>Roszponka 30g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml | Płatki owsiane 150 g<br>Mleko owsiane (MLE) 300 ml<br>Banan 1 szt  | Kiełbasa krakowska 80g (GLU),<br>Roszponka 40g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Herbata 250 m                     | Kiełbasa krakowska 80g (GLU),<br>Roszponka 40g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml | Płatki owsiane 150 g<br>Mleko owsiane (MLE) 300 ml<br>banan 1 szt  | Kiełbasa krakowska 80g (GLU)<br>Roszponka 40g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ)<br>Masło 25 g (MLE)<br>Herbata 250 ml |
|                         | P.<br>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 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 g Węglowodany ogółem 299,05 g Sól 13,3g Cukier 21,9g Kw .TI. Nas 28,1g

|                   |              | Dieta podstawowa   | Dieta cukrzycowa   | Dieta wątrobowa   | Dieta wegetariańska   | Dieta bezmleczna   | Dieta wysokokaloryczna  | Dieta wegańska   | Dieta lekkostrawna   |
|-------------------|--------------|--|--|---|---|--|---|--|--|
| 13-01-2026 Wtorek | Śniadanie    | Jajko 1 szt,<br>Kielbasa szynkowa 50g( <b>GLU</b> )<br>Chleb żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło25g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml | Jajko 1 szt,<br>Kielbasa szynkowa50g( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml | Jajko 1szt<br>Kielbasa szynkowa 50g( <b>GLU</b> )<br>Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło25g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml | Pasta warzywna 90 g<br>Chleb żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło25g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml          | Jajko 1 szt,<br>Kielbasa szynkowa 50g( <b>GLU</b> )<br>Chleb żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Herbata 250 ml | Jajko 1szt,<br>Kielbasa szynkowa 50g( <b>GLU</b> )<br>Chleb żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło25g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml | Pasta warzywna 90 g<br>Chleb żytnio-pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło25g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml         | Jajko 1szt,<br>Kielbasa szynkowa 50g( <b>GLU</b> )<br>Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło25g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml |
|                   | II śniadanie |  |  |   |   |  | Dżem 100 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml  |  |  |
|                   | obiad        | Udko pieczone 120g<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z białej kapusty 120g<br>Napój 250 ml  | Mięso gotowane 120 g<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z białej kapusty120g<br>Napój 250 ml   | Mięso gotowane 120g<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z białej kapusty120g<br>Napój 250 ml   | Kotlet sojowy ( <b>SOJ</b> )<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z białej kapusty120g<br>Napój 250 ml                            | Udko pieczone 120g<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z białej kapusty 120g<br>Napój250ml                                    | Udko pieczone 120g<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z białej kapusty120g<br>Napój 250 ml  | Kotlet sojowy ( <b>SOJ</b> )<br>Surówka z białej kapusty 120g<br>Napój 250 ml  | Mięso gotowane120g<br>Ziemniaki 300g<br>Surówka z białej kapusty120g<br>Napój 250ml  |
|                   | podwieczorek |  |  |   |   |  | Kielbasa krakowska 50 g( <b>GLU</b> )<br>Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml             |  |  |
|                   | kolacja      | Salatka meksykańska 120g<br>Chleb żytni ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250ml   | Salatka meksykańska120g<br>Chleb graham 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml                               | Salatka meksykańska 120g<br>Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml                        | Salatka meksykańska 120gb/m<br>Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml | Salatka meksykańska b/m120 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Herbata 250 ml                         | Salatka meksykańska 120g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 ml                          | Salatka meksykańska b/m 120 g<br>Chleb pszenno-żytni 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>Herbata 250 | Salatka meksykańska120g<br>Chleb pszenny 150 g ( <b>GLU,PSZ</b> )<br>Masło 25 g( <b>MLE</b> )<br>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  | Jabłko 1 szt   |

Kcal 2477 Białko ogółem 81,08 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 345,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw .Tl. Nas 26,9g