

Jadłospis za okres od dnia **2026-01-14 do 2026-01-20** dla 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
2026-01-14 środa	Śniadanie	Mielonka 80g(GLU) Pomidor 50g Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio -pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem 250 ml (MLE)	Mielonka 80g(GLU) Pomidor 50g Masło roślinne25g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem 250ml(MLE)	Mielonka 80g(GLU) Pomidor 50g Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem 250 ml (MLE)	Pasta warzywna 90 g(SOJ) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Mielonka 80 g(GLU) Pomidor 50g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło roślinne 25g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem. 250 ml (MLE)	Pasta warzywna 90 g(SOJ) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Mielonka80g(GLU) Pomidor 50g Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa z mlekiem250ml(ML)
	II śniadanie						Serek kanapkowy50g (MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron na ostro z kielbasą450g(GLU,PSZ) Kompot 250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(GLU,PSZ) Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(GLU,PSZ) Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym/m450g(GLU,PSZ) Kompot250ml	Makaron na ostro z kielbasą450ml(Glu,PSZ) Kompot250ml	Makaron na ostro z kielbasą(GLU.PSZ) Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym/m450g(GLU,PSZ) Kompot250ml	Makaron w sosie pomidorowym z mięsem 450g(GLU,PSZ) Kompot250ml
	podwieczorek						Dżem 80 g Masło roślinne25(MLE) Chleb żytnio-pszenny 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne25g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml Roszponka	Pasta jajeczna 120 g (JAJ) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Humus paprykowy 120g Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka	Pasta z sera żółtego i jajka 120 g (MLE,JAJ) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Roszponka
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułki maślane 2szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt

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

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-01-15 czwartek	Śniadanie	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior	Dżem 100g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior	Dżem 100 g Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały 100 g (MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,ORZ, KAK) Szczypior
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Gulasz mięsny z kaszą 450g(GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g (GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (GLU,PSZ) Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml	Bukiet warzyw z fasolą w sosie pomidorowym Kasza 300g (GLU,PSZ) Napój 250ml	Gulasz mięsny z kaszą 450g(GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchewki 150g Napój 250 ml
	wieczorek						Wafle ryżowe 3 szt.		
	kolacja	Pasztet zapiekany 100g(GLU) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(GLU) Masło roślinne25g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Grahamka	Pasztet zapiekany100g(GLU) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Tofu 50g Ogórek kiszony60g Rukola Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(GLU) Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 60 g Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(GLU) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 50 g Kajzerka	Tofu 50g Ogórek zielony 60 g Rukola Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Kajzerka	Pasztet zapiekany100g(GLU) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 60g Kajzerka
	P.W	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt naturalny1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)	Wafle ryżowe 3 szt	Jogurt owocowy 1 szt. (MLE)

Kcal 2574 kcal Białko ogółem 100,9g Tłuszcz 107,96g Węglowodany ogółem 310,47 g Sól 1,4g Cukier 26,5g Kw .Tł. Nas. 26,4g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
2026-01-16 piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50g	Ser żółty80g(MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor50g	Ser żółty 80g(MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty 80g(MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 Chleb żytnio -pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor50 g	Ser żółty80g(MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Pasta warzywna 90 g Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g	Ser żółty80g(MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 50 g	
	II śniadanie						Kielbasa krakowska 50 g(GLU) Masło roślinne25(MLE) Chleb żytnio-pszenney 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml			
	obiad	Filet rybny smażony150g(RYB) Ziemniaki300g Surówka z kiszzonej kapusty120g Napój 250ml	Filet rybny gotowany z warzywami 150g(RYB) Ziemniaki300g Napój250ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(RYB) Ziemniaki300g Napój250ml	Filet rybny smażony150g(RYB) Ziemniaki300g Surówka z kiszzonej kapusty120g Napój250ml	Filet rybny smażony150g(RYB) Ziemniaki300g Surówka z kiszzonej kapusty120g Napój250ml	Filet rybny smażony150g(RYB) Ziemniaki300g Surówka z kiszzonej kapusty120g Napój250ml	Filet rybny smażony150g(RYB) Ziemniaki300g Surówka z kiszzonej kapusty120g Napój250ml	Kotlet sojowy150g(SOJ) Ziemniaki300g Surówka z kiszzonej kapusty120g Napój250ml	Filet rybny gotowany z warzywami150g(RYB) Ziemniaki300g Napój250g
	podwieczorek							Twarożek 80 g (MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 80 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	Kolacja	Konserwa ryban 100 g (RYB,SKO) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m	Ryba w oleju (RYB)100 Masło roślinne25g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ryba w oleju(RYB) 100 Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g (RYB,SKO) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Konserwa rybna 100 g (RYB,SKO) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ryba w oleju (RYB)100 g Masło roślinne25g(MLE) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	
	P.W	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt	Suchary 3 szt	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt	Grzesiek wafelek bez czekolady 1 szt	Suchary 3 szt

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

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-01-17 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(GLU) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g(GLU) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Pasta warzywna 120g Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml,Ogórek zielony 40g	Konserwa mięsna 100g(GLU) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40 g	Konserwa mięsna 100g(GLU) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Pasta warzywna 120 g Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g	Konserwa mięsna 100g(GLU) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek zielony 40g
	śniada						Jabłko 1 szt.		
	obiad	Fasolka po bretońsku450g(SEL) Bułka 1st(GLU,PSZ) Napój 250ml	Mięso gotowane 150g Surówka z białej kapusty 120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Mięso gotowane 150g Surówka z białej kapusty 120g Ziemniaki 300g Napój 250ml	Fasolka po bretońsku bez mięsa450g(SEL) Bułka 1szt(PSZ,GLU) Napój 250ml	Fasolka po bretońsku450g(SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Napój 250ml	Fasolka po bretońsku450g(GLU,PSZ) Bułka1 szt(GLU,PSZ) Napój 250ml	Fasolka po bretońsku bez mięsa450g(SEL) Bułka 1 szt (GLU,PSZ) Napój 250ml	Mięso gotowane 150g Surówka z białej kapusty 120g Ziemniaki 300g Napój 250ml
	podwieczorek						Jajko gotowane 1 szt Chleb żytnio-pszenney 80 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony50g(MLE) Kielbasa zielonogórska50g(GLU) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(MLE) Kielbasa zielonogórska50g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(MLE) Kielbasa zielonogórska50g(GLU) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony100g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Kielbasa zielonogórska100g(GLU) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(MLE) Kielbasa zielonogórska50g(GLU) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Hummus 80g Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Ser topiony50g(MLE) Kielbasa zielonogórska50g(GLU) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml
	P.W	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt.	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt	Jabłko gotowane 1 szt

Kcal 2609 Białko ogółem 104g Tłuszcz 97,47g Węglowodany ogółem376,88 g Sól 1,3g Kw. Tł .Nas 27,4g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-01-18 niedziela	Śniadanie	Paszтетowa100g(GLU) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Paszтетowa100g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Paszтетowa100g(GLU) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła100g Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Paszтетowa100g(GLU) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 20g	Powidła 100 g Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Paszтетowa100g(GLU) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda 20g
	II śniadanie						Twarożek 80 g (MLE) Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 80 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	obiad	Rosół z makaronem350ml(GLU,SEL) Udło pieczone220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty150g Napój250ml	Rosół z makaronem350ml(GLU,SLE) Udło gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój250ml	Rosół z makaronem350ml(GLU,SEL) Udło gotowane220g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 150g Napój250ml	Risotto warzywne 450g	Udło pieczone220g Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój250ml Rosół z makaronem350ml(GLU,SEL)	Udło pieczone220g Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki 300g Napój250ml Rosół z makaronem350ml GLU,SEL	Risotto warzywne 450g Napój 250 ml	Rosół z makaronem350ml(GLU,SEL) Udło pieczone220g Surówka z białej kapusty150g Ziemniaki300g Napój250ml
	podwieczorek						Powidła 50 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenney 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g, (GLU) Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenney (GLU,PSZ) 150 g Masło25g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g, (GLU) Ogórek kwaszony 50g Chleb graham (GLU,PSZ)150 g Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g, (GLU) Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenney (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 150g, (GLU) Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenney (GLU,PSZ)150 g Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g(GLU) Ogórek kwaszony 50g Chleb żytnio-pszenney (GLU,PSZ)150 g Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Hummus 90 g Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony 50g	Kiełbasa krakowska 100g, (GLU) Ogórek kwaszony 50g Chleb pszenney(GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml
	P.W	Herbatniki 1 szt	Wafel ryżowy 3 szt	Herbatniki 1 szt	Herbatniki 1szt	Herbatniki 1 szt	Herbatniki 1 szt	Herbatniki 1 szt	Herbatniki 1 szt

Kcal 2975 Białko ogółem 132,18 g Tłuszcz 132,25g Węglowodany ogółem 395,6 g Sól 1,3g Kw. Tl.Nas 26,3g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-01-19 poniedziałek	Śniadanie	Szynka gotowana 80g(GLU) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan 20g	Szynka gotowana 80g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan20g	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Szynka gotowana(GLU) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Chrzan 20 g	Szynka gotowana80g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Masło roślinne25g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Szynka gotowana80g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Twarożek 80 g (MLE) Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenny 80 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	obiad	Kluski kładzione łyżką 300g(PSZ) Napój 250 ml Kapusta zasmażana 150g	Kluski kładzione łyżką 300g(PSZ) Napój 250ml Kapusta zasmażana 150g	Kluski kładzione łyżką 300g(PSZ) Napój 250ml Kapusta zasmażana 150g	Kluski kładzione łyżką 300g -bez skwarek(PSZ) Napój 250ml Kapusta zasmażana b/m 150g	Kluski kładzione łyżką 300g(PSZ) Napój 250ml Kapusta zasmażana 150g	Kluski kładzione łyżką 300g(PSZ) Napój 250 ml Kapusta zasmażana 150g	Kluski kładzione łyżką-bez skwarek 300g(PSZ) Napój 250ml Kapusta zasmażana b/m 150 g Napój 250 ml	Kluski kładzione łyżką 300g(PSZ) Napój 250ml Kapusta zasmażana 150g
	podwieczorek						Jogurt 1 szt(MLE)		
	kolacja	Salatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 m	Salatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250	Salatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 m	Salatka makaronowa ze św. ogórkiem- bez szynki 150 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 m	Salatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250	Salatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Salatka makaronowa- bez szynki z olejem 150g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Salatka makaronowa ze św. ogórkiem150g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml
	P.W	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1szt	Mandarynka 1zt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka 1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt	Mandarynka1 szt

Kcal 2770 Białko ogółem 73,36 g Tłuszcz 121,15g Węglowodany ogółem 358,31g Sól 1,2g Kw. Tl.Nas 23,5g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-01-20 wtorek	Śniadanie	Roszonka Jajko 2 szt(JAJ) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Roszonka Jajko 2szt(JAJ) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Roszonka Jajko2 szt(JAJ) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Roszonka Jajko 2szt(JAJ) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Roszonka Jajko2 szt(JAJ) Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Roszonka Jajko2 szt(JAJ) Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb graham 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet schabowy120g(GLU) Ziemniaki300g Surówka z selera120g Napój 250ml	Kotlet schabowy120g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z selera120g Napój250ml	Kotlet schabowy120g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z selera120g Napój250ml	Kotlet sojowy120g(SOJ) Ziemniaki300g Surówka z selera120g Napój250ml	Kotlet schabowy120g(GLU) Ziemniaki300g Surówka z selera120g Napój250ml	Kotlet schabowy 120g(GLU) Ziemniaki300g Surówka z selera120g Napój250ml	Kotlet sojowy120g(GLU,PSZ) Surówka z selera120g(SEL) Ziemniaki300g Kompot 250ml	Kotlet schabowy120g(GLU) Surówka z selera120g(SEL) Ziemniaki300g Napój250ml
	podwieczorek						Banan 1 szt.		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb żytnio- pszenney150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE)	Wędlina drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb graham150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE)	Wędlina drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb pszenney150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio- pszenney(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE)	Wędlina drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb żytnio- pszenney150g(GLU,PSZ) Masło /roślinne25g(MLE)	Wędlina drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb żytnio- pszenney150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE)	Hummus pomidorowy80g Pomidor70g Chleb żytnio- pszenney150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE)	Wędlina drobiowa80g(GLU) Pomidor70g Chleb pszenney150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE)
	P. W	Banan1 szt	Jabłko1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan1 szt	Banan 1szt

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