

Jadłospis za okres od dnia 2026-01-21 do dnia 27-01-2026 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 |
|---------------------|--------------|---|---|--|---|---|---|---|---|
| 2026-01-21 środa | Śniadanie | Twaróg80g(MLE) Powidła25g Chleb pszenno-żytni(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kakao 250ml | Twaróg120g (MLE) Chleb graham150g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml Kakao 250ml | Twaróg80g(MLE) Powidła25g Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml Kakao250ml | Twaróg80g(MLE) Powidła25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml Kakao250ml | Powidła 100g, Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata250ml | Twaróg 80(MLE) Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml Kakao250ml | Powidła80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml Kakao250ml | Twaróg80ml(MLE) Powidła25g Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml Kakao250ml |
| | II śniadanie | | | | | | Konserwa mięsna 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | | |
| | obiad | Sos pieczarkowy 150g(MLE) Makaron 300g(GLU,PSZ) Napój250ml | Sos pieczarkowy 150g(MLE) Makaron 300g(GLU,PSZ) Napój250ml | Sos pieczarkowy150g(MLE) Makaron300g(GLU,PSZ) Napój250ml | Sos pieczarkowy150g(MLE) Makaron 300g(GLU,PSZ) Napój 250 ml | Sos pieczarkowy150gbez mleka Makaron300g(GLU,PSZ) Napój250ml | Sos pieczarkowy 150g(MLE) Makaron 300g(GLU,PSZ) Napój250ml | Sos pieczarkowy150g(MLE) Makaron 300g(GLU,PSZ) Napój250ml | Sos pieczarkowy150g(MLE) Makaron 300g(GLU,PSZ) Napój250ml |
| | podwieczorek | | | | | | Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | | |
| | kolacja | Kiełbasa śląska 100g Ogórek zielony50g Ketchup10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g (MLE) Herbata 250 ml | Kiełbasa śląska 100g Ogórek zielony50g Musztarda10g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Kiełbasa śląska 100g Ogórek zielony50g Ketchup10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Tofu50g Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne250g Herbata 250 ml Kiełbasa śląska100g Ogórek zielony50g Ketchup10g | Kiełbasa śląska100g Ogórek zielony50g Ketchup10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Tofu50g Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Kiełbasa śląska 100g Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Ketchup10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml |
| | | Rogal z nadzieniem1szt | Bułki maślane 2 szt | Rogal z nadzieniem1szt | Rogal z nadzieniem 1 szt | Rogal z nadzieniem 1 szt | Rogal z nadzieniem 1 szt | Rogal z nadzieniem 1 szt | Rogal z nadzieniem 1 szt |

Kcal 2545kcal Białko ogółem 79,45g Tłuszcz 70,2 g Węglowodany 352,6 g Sól 1,2 g Cukier 21,6g, Kw. Tl.Nas 27,4g

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|---------------------|--------------|---|--|---|---|--|---|--|---|
| 2026-01-22 czwartek | Śniadanie | Mielonka konserwowa 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml | Mielonka konserwowa80gg(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml | Mielonka konserwowa 80gg(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml | Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml | Mielonka konserwowa80gg(GLU)) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor50g Herbata250ml | Mielonka konserwowa 80gg(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml | Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Pomidor50g Kawa250ml | Mielonka konserwowa 80gg(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml |
| | II śniadanie | | | | | | Ser żółty 50 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) | | |
| | obiad | Kotlet mielony smażony150(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty czerwonej 120g | Kotlet mielony gotowany150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty czerwonej 120g | Kotlet mielony gotowany150g(GLU) Ziemniaki300g Surówka z czerwonej kapusty120g | Kotlet sojowy smażony(SOJ) 150g Ziemniaki 300g Surówka czerwonej kapusty 120g | Kotlet mielony smażony150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapusty120g | Kotlet mielony smażony150g(GLU) Ziemniaki300g Surówka z czerwonej kapusty120g | Kotlet sojowy smażony (SOJ) 150g Ziemniaki 300g Surówka z czerwonej kapusty120g | Kotlet mielony smażony150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka czerwonej kapusty120g |
| | podwieczorek | | | | | | Baleron 50g(GLU) MasłoRoślinne25g(MLE)) Chleb żytnio -pszenny 150g(GLU,PSZ) Herbata250ml) | | |
| | kolacja | Ser topiony100g(LA) Dzem25g Kajzerka(GLU,PSZ) Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml | Ser topiony100g Grahamka(GLU.PSZ) Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml | Ser topiony100g Dzem25g Kajzerka(GLU.PSZ) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml | Pasta warzywna 90g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kajzerka(GLU.PSZ) | Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Herbata 250ml Kajzerka(GLU,PSZ) | Ser topiony100g Dzem25g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kajzerka(GLU.PSZ) | Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kajzerka(GLU.PSZ) | Ser topiony100g Dzem25g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kajzerka(GLU.PSZ) |
| | P.W | Jogurt owocowy 1 szt (LAK) | Jogurt naturalny(LAK)1 szt | Jogurt owocowy(LAK)1 szt | Jogurt owocowy(LAK)1 szt | Suchary 3szt | Jogurt owocowy(LAK)1 szt | Suchary 3szt | Jogurt owocowy1 szt(LAK) |

Kcal 2225 Białko ogółem 75,33 g Tłuszcz 78,91g Węglowodany 296,29 g Sól 1,5g Cukier 21,5g Kw..Tl..Nas 24,16g

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|-------------------|--------------|---|--|---|--|--|---|---|---|
| 2026-01-23 piątek | Śniadanie | Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 250g(MLE) Herbata 250ml Serek wiejski 1 szt(LAK) Szczypiorek 20g | Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml Serek wiejski 1 szt(LAK) Szczypiorek 20g | Chleb pszen 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml Serek wiejski 1 szt(LAK) Szczypiorek 20g | Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml Serek wiejski 1 szt(LAK) Szczypiorek 20g | Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml Serek wiejski 1 szt(LAK) Szczypiorek 20g | Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml | Chleb pszen 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml Serek wiejski 1 szt(LAK) Szczypiorek 20g |
| | II śniadanie | | | | | | Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(GLU PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml | | |
| | obiad | Zupa jarzynowa 350ml(SEL) Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 350g(GLU, LAK) Napój 250ml | Zupa jarzynowa 350ml Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 350g Napój 250ml | Zupa jarzynowa 350ml Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 350g Napój 250ml | Zupa jarzynowa 350ml Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 350g Napój 250ml | Zupa jarzynowa niezabielana 350ml Ryż gotowany na wodzie 350g Napój 250ml | Zupa jarzynowa 350ml Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 350g Napój 250ml | Zupa jarzynowa niezabielana 350ml Ryż gotowany na wodzie z musem jabłkowym i cynamonem 350g Napój 250ml | Zupa jarzynowa 350ml Ryż z musem jabłkowym i cynamonem 350g Napój 250ml |
| | podwieczorek | | | | | | Pasztet drobiowy 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło Roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml | | |
| | Kolacja | Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml Wędlina drobiowa 80g Pomidor 70g | Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml Wędlina drobiowa 80g Pomidor 70g | Chleb pszen 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml Wędlina drobiowa 80g Pomidor 70g | Chleb no-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml Pasta warzywna 90g | Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbatag 250ml | Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml Wędlina drobiowa 80g Pomidor 70g | Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml | Chleb pszen 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml Wędlina drobiowa 80g Pomidor 70g |
| | P.W | Wafelek bez czekolady 1 szt(GLU) | Suchary 3 szt(GLU) | Wafelek bez czekolady 1 szt(GLU) | Wafelek bez czekolady 1 szt(GLU) | Suchary 3 szt(GLU) | Wafelek bez czekolady 1 szt(GLU) | Suchary 3 szt(GLU) | Wafelek bez czekolady 1 szt(GLU) |

Kcal 2961 Białko ogółem 58,7 g Tłuszcz 102,58 g Węglowodany 295,6g Sól 1,5g Cukier 23,3g Kw..Tl..Nas 21,6

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|-------------------|--------------|--|---|--|---|--|--|--|---|
| 2025-01-24 sobota | Śniadanie | Konserwa mięsna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250 ml Papryka 60 g | Konserwa mięsna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60 g | Konserwa mięsna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g | Humus 80g(SOJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g | Humus 80g(SOJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Papryka 60g | Konserwa mięsna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g | Humus 80g (SOJ) Herbata 250 ml Papryka 60 mg Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GLU,PSZ) | Konserwa mięsna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g |
| | II śniadanie | | | | | | Konserwa mięsna 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml | | |
| | obiad | Bigos 350g(GLU,SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Napój 250ml | Mięso gotowane 120g(GLU,SEL) Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250ml | Mięso gotowane 120g(GLU,PSZ) Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250ml | Kapusta gotowana w sosie pomidorowym 350g(SE L, GLU) Napój 250ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) | Bigos 350g(GLU,SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Napój 250ml | Bigos 350g(GLU,SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Napój 250ml | Kapusta gotowana w sosie pomidorowym 350g(GLU,PSZ) | Mięso gotowane 120g(GLU,SEL) Surówka z marchwi i jabłka 120g Napój 250ml |
| | podwieczorek | | | | | | Ser żółty 50g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml | | |
| | kolacja | Ser żółty 50g(MLE) Krakowska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Ser żółty 50g(MLE) Krakowska 50g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Ser żółty 50g(MLE) Krakowska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Powidła 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Powidła 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Ser żółty 50g(MLE) Krakowska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250 ml | Powidła 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml | Ser żółty 50g(MLE) Krakowska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml |
| | P.W | Jabłko 1 szt | Jabłko pieczone 1 szt | Jabłko 1 szt | Jabłko 1 szt | Jabłko 1 szt | Jabłko 1 szt | Jabłko 1 szt | Jabłko 1 szt |

Kcal 2596 Białko ogółem 88,8g Tłuszcz 101,51g Węglowodany 334,18 Sól 1,2g Cukier 31,4g Kw .Tł .Nas 27,24 g

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|----------------------|--------------|--|--|---|--|--|---|--|---|
| 2026-01-25 niedziela | Śniadanie | Kielbasa szynkowa100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Kielbasa szynkowa100g(GLU) Chleb graham150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 (MLE) Herbata 250 ml | Kielbasa szynkowa100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 (MLE) Herbata 250 ml | Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane(GLU,,PSZ) 100 g Banan 1 szt | Kielbasa szynkowa100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Kielbasa szynkowa100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Mleko owsiane 250 ml Płatki owsiane(GLU,PSZ) 100 Banan 1 szt | Kielbasa szynkowa100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml |
| | II śniadanie | | | | | | Krakowska kielbasa 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU0,PSZ) Herbata 250ml Masło roślinne 25g | | |
| | obiad | Pieczeń z karkówki smażona120g(GLU) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój 250ml | Karkówka gotowana120g(GLU) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml | Karkówka gotowana120g(GLU) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml | Kotlet sojowy(SOJ) 120 g Ziemniaki 300 g Kapusta gotowana 150g napój 250 ml | Pieczeń z karkówki smażona120g(GLU) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml | Pieczeń z karkówki smażona120g(GLU) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml | Pieczeń z karkówki smażona120g(GLU) Ziemniaki300g Surówka z marchwi i jabłka 150g Napój 250 ml | Karkówka gotowana 120g(GLU) Ziemniaki300g Kapusta zasmażana150g Napój250ml |
| | podwieczorek | | | | | | Ser topiony 150g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml | | |
| | kolacja | Pasztet drobiowy100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml\ Ogórek kwaszony50g | Pasztet drobiowy100g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g | Pasztet drobiowy100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g | Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Pasztet drobiowy100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g | Pasztet drobiowy100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g | Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g | Pasztet drobiowy100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ogórek kwaszony50g |
| | P. W | Herbatniki | Wafle ryżowe 3szt | Herbatniki | Herbatniki | Herbatniki | Herbatniki | Herbatniki | Herbatniki |

Kcal 2948 Białko ogółem 80,94g Tłuszcz 130,54g Węglowodany 395,6g Sól 1,1g Cukry 28,7g KW .Tl. Nas 27,4g

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|-------------------------|--------------|---|---|--|--|---|---|--|--|
| 2026-01-26 poniedziałek | Śniadanie | Jajko gotowane 2 szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Majonez 20g | Jajko gotowane 2zts Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Majonez20g | Jajko gotowane 2 szt. Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Jajko gotowane 2 sz Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g Majonez20g | Jajko gotowane 2szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 Majonez 20 g | Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Ciasto czardasz120g | Jajko gotowane 2szt Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml |
| | II śniadanie | | | | | | Dżem 80g Chleb pszenno -żytni 150g (GLU.PSZ) Masło roślinne 25g Herbata 250ml | | |
| | obiad | Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój250ml | Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój250ml | Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowy m450g Surówka z kapusty pekińskiejz oliwą 120g Napój250ml | Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym450g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój250 ml | Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym/m450g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml | Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój250ml | Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój250ml | Potrawka z ryżem w sosie koperkowym450g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml |
| | podwieczorek | | | | | | Ser biały 80g (MLE) Pieczywo pszenno-żytnie 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | | |
| | kolacja | Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Dżem 100 g Masło roślinne 25 g(MLE) Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml |
| | P.W | Mandarynka 1 szt | Mandarynka 1 szt | Mandarynka1szt | Mandarynka 1 szt | Mandarynka 1 szt | Mandarynka 1 szt | Mandarynka 1 szt | Mandarynka1 szt |

Kcal 2997 Białko ogółem 105,63g Tłuszcz 132,14 Węglowodany 316,83g, Sól 1,1g Cukier 31,5g Kw. Tł. Nas.28,4g

| | | Dieta podstawowa | Dieta cukrzycowa | Dieta wątrobowa | Dieta wegetariańska | Dieta bezmleczna | Dieta wysokokaloryczna | Dieta wegańska | Dieta lekkostrawna |
|-------------------|--------------|---|---|---|--|---|--|--|--|
| 2026-01-27 wtorek | Śniadanie | Parówka na gorąco2szt(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250ml Rukola Ketchup20g | Parówka z gorąco2szt(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250ml Rukola Musztarda20g | Parówka na gorąco2szt(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250ml Rukola Ketchup20g | Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Rukola | Parówka na gorąco2szt(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Rukola Ketchup20g | Parówka na gorąco2szt(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Rukola Ketchup20g | Pasta z czerwonej fasoli, ogórka i cebuli 150 g(SEL) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Rukola | Parówka na gorąco2szt(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Rukola Ketchup20g |
| | II śniadanie | | | | | | Pieczeń meksykańska 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml | | |
| | obiad | Gołąbek w sosie pomidorowym150g Ziemnaki300g Napój250ml | Gołąbek w sosie pomidorowym150g Ziemnaki300g Napój 250ml | Gołąbek w sosie pomidorowym150g Ziemnaki300g Napój 250ml | Gołąbek w sosie pomidorowym150g Ziemnaki300g Napój 250ml | Gołąbek w sosie pomidorowym150g Ziemnaki300g Napój250ml | Gołąbek w sosie pomidorowym150g Ziemnaki300g Napój 250ml | Gołąbek w sosie pomidorowym150g Ziemnaki300g Napój250ml | Gołąbek w sosie pomidorowym150g Ziemnaki300g Napój 250ml |
| | podwieczorek | | | | | | Ser żółty 80g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło Roślinne25g(MLE) Herbata 250ml | | |
| | kolacja | Ser żółty50g(MLE) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Ser żółty 50g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Ser żółty50g(MLE) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Ser żółty 50 g(MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml | Ser żółty 50g(MLE) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml | Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml | Ser żółty50g(MLE) Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) 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 2495 Białko ogółem 76,79gTłuszcz 114,1g Węglowodany 301,27 g Sól 1,3g Cukier 22,1g Kw. Tł .Nas 26,5g