

Jadłospis za okres od dnia **2026-03-04 do 10-03-2026** obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołówce

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna	
04-03 -2026 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(MLE) Powidła 25g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kawa zbożowa 250 ml (KAK)	Twaróg 80g(MLE) Masło 25 g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kawa zbożowa 250 ml (KAK)	Twaróg 80g(MLE) Powidła Masło 25 g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa zbożowa 250 ml (KAK)	Twaróg 80g(MLE) Powidło 25g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Powidła 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Twaróg 80g(MLE) Powidła 25g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Powidło 100g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml	Twaróg 80g(MLE) Powidła 25g Masło 25 g(MLE) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kawa zbożowa 250 ml (KAK)	
	II śniadanie						Dżem 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml			
	obiad	Żurek z kielbasą i cebulą 350ml (GLU) Ziemniaki 350g	Żurek z kielbasą 350ml (GLU) Ziemniaki 350g	Żurek z kielbasą 350ml (GLU) Ziemniaki 350g	Żurek z cebulą bz/kielbasy 350ml (GLU) Ziemniaki 350g	Żurek z kielbasą i cebulką 350ml (GLU) Ziemniaki 350g	Żurek z kielbasą i cebulą 350ml (GLU) Ziemniaki 350g	Żurek z kielbasą i cebulą 350ml (GLU) Ziemniaki 350g	Żurek z kielbasą i cebulą 350ml (GLU) Ziemniaki 350g	Żurek z kielbasą i cebulą 350ml (GLU) Ziemniaki 350g
	podwieczorek						Ser topiony 50g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml			
	kolacja	Kielbasa krakowska 80g (GLU) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kielbasa krakowska 80g (GLU) Masło 25 g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kielbasa krakowska 80g (GLU) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenny 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szcypior Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Kielbasa krakowska 80g (GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kielbasa krakowska 80g (GLU) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kielbasa krakowska 80g (GLU) Pomidor 40 g Szcypior Masło 25 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Kielbasa krakowska 80g (GLU) Masło 25 g(MLE) Chleb pszenny 150g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g	
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułeczki maślane 2szt	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	Bułeczki maślane 2 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
05-03-2026 Czwartek	Śniadanie	Mielonka konserwowa 80g (GLU), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Kakao 250 ml (KAK)	Mielonka konserwowa 80g, (GLU) Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Kakao (KAK) 250 ml	Mielonka konserwowa 80g (GLU), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Kakao (KAK) 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 80g (GLU) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Kakao (KAK) 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Mielonka konserwowa 80g (GLU), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Kakao (KAK) 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Pulpet w sosie pomidorowym (GLU) Ryż 100g (PSZ) Surówka z kapustą pekińską z oliwą 120g Napój 250ml	Pulpet w sosie pomidorowym (GLU) Ryż 100g (PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Pulpet w sosie pomidorowym (GLU) Ryż 100g (PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Kotlet sojowy 120g (SOJ) Ryż 100g (PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Kotlet sojowy 120g (SOJ) Ryż 100g (PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Pulpet w sosie pomidorowym (GLU) Ryż 100g (PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml	Kotlet sojowy 120g (SOJ) Ryż 100g (PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml	Pulpet w sosie pomidorowym (GLU) Ryż 100g (PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml
	podwieczorek						Kielbasa krakowska 50 g (GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasztet drobiowy 100g, (GLU) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml Kajzjerka 1 szt (PSZ)	Pasztet drobiowy 100g, (GLU) Roszponka Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml Grahamka 1 szt (PSZ)	Pasztet drobiowy 100g, (GLU) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml Kajzjerka 1 szt (PSZ)	Ser topiony 50 g (MLE) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml Kajzjerka 1 szt (PSZ)	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Kajzjerka 1 szt (PSZ)	Pasztet drobiowy 100g, (GLU) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml Kajzjerka 1 szt (PSZ)	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml Kajzjerka 1 szt (PSZ)	Pasztet drobiowy 100g, (GLU) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml Kajzjerka 1 szt (PSZ)
	P. 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

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-03 -06 Piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(MLE) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Ser żółty80g(MLE) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Ser żółty80g(MLE) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Ser żółty80g(MLE) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g.(GLU,PSZ) Herbata 250ml	Ser żółty80g(MLE) Dżem25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Ser żółty80g(MLE) Dżem25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Racuchy z cukrem pudrem150g(PSZ,GLU) Zupa ogórkowa120g(SEL) Napój250ml	Racuchy b/c150g(GLU,PSZ) Zupa ogórkowa120g(SEL) Napój250ml	Racuchy b/c150g(GLU,PSZ) Zupa ogórkowa120g(SEL) Napój250ml	Kotlet sojowy120g(SOJ) Surówka z zielonego ogórka120g Ziemniaki300g Napój250ml	Kotlet sojowy120g(SOJ) Surówka z zielonego ogórka120g Ziemniaki300g Napój250ml	Racuchy z cukrem pudrem150g(GLU,PSZ) Zupa ogórkowa120g(SEL) Napój250ml	Kotlet sojowy120g(SOJ) Surówka z zielonego ogórka120g Ziemniaki300g Napój250ml	Racuchy z cukrem pudrem150g(GLU,PSZ) Zupa ogórkowa120g(SEL) Napój250ml
	podwieczorek						Jogurt naturalny1szt(MLE)		
	Kolacja	Ser topiony 100g(MLE) Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Ser topiony100g(MLE) Pomidor 70g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Ser topiony100g(MLE) Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml	Ser topiony 100g(MLE) Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml	Ser topiony 100g(MLE) Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) 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
07-03 -2026 Sobota	Śniadanie	Kiełbasa biała na gorącą(GLU)100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(GLU) 100 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(GLU) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą (GLU)100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Kiełbasa biała na gorącą(GLU) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan 10g	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała na gorącą(GLU) 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Chrzan 10g
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grochowa350ml(SEL,MLE) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt	Zupa ziemniaczana350ml(GLU,SEL) Chleb graham150g(PSZ) bułka maślana	Zupa ziemniaczana350ml(SEL) Bułka 1szt(GLU,PSZ) Bułka maślana	Zupa ziemniaczana350ml(GLU,PSZ) Bułka 1szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt	Zupa ziemniaczana350ml(SEL,MLE) Bułka 1szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt	Zupa grochowa350ml(SEL, MLE) Bułka 1szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1szt	Zupa ziemniaczana350ml(GLU,PSZ) Bułka maślana	Zupa ziemniaczana350ml(SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Bułka maślana
	podwieczorek						Hummus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chleb graham (GLU)PSZ)150g, Herbata 250 ml Masło 25g(MLE)	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g (GLU,PSZ) Herbata 250ml Masło25g(MLE)	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) 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

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
08-03--2026 Niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa80g(GLU) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni (GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(GLU) Ogórek kiszony80g Chleb graham150g(GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(GLU) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(GLU) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(GLU) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g Masło25g(MLE) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata250ml Papryka 40g	Kiełbasa szynkowa80g(GLU) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata250ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy 120g(GLU, JAJ, ML) Ziemniaki 300g Surówka z kiszzonej kapusty 120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(GLU, JAJ, ML) Ziemniaki 300g Surówka z kwaszonej kapusty120g Napój 250ml	Schabowy 120g(GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy(SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Ssurówka z kwaszonej kapusty120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(GLU, JAJ, ML) Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty120g Napój 250 ml	Schabowy 120g(GLU, JAJ, ML) Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty 120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kwaszonej kapusty120g Napój 250 ml	Schabowy120g(GLU, JAJ, MLE) Ziemniaki 300g Surówka z kwaszonej kapusty 120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser żółty80g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(MLE) Chleb graham150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 70g	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml Papryka 70g	Ser żółty80g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml 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
09-03-2026 Pomicziatek	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g (GLU) Musztarda 10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (GLU) Musztarda 10g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (GLU) Musztarda 10g 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) Musztarda 10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g (GLU) Musztarda 10g 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) Musztarda 10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (MLE) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL) Gzika 150g (MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szcypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL) Gzika 150g (MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szcypior	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL) Gzika 150g (MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szcypior	Zupa pomidorowa bezmięsa z makaronem 300ml Gzika 150g (MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szcypior	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL) Kotlet sojowy (SOJ) 120g Ziemniaki 300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL) Gzika 150g (MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa niezabielana z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL) Kotlet sojowy (SOJ) 120g Ziemniaki 300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (GLU,MLE,SEL) Gzika 150g (MLE) Ziemniaki 300g Napój 250 ml Szcypior
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 80g (GLU), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g (GLU) Roszponka 30g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g (GLU) Roszponka 30g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (MLE) 300 ml Banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g (GLU), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g (GLU), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (MLE) 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 80g (GLU) Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (MLE) Herbata 250 ml
	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

Kcal 2368 Białko ogółem 88,19 g Tłuszcz 95,86 g Węglowodany ogółem 299,05 g Sól 13,3g Cukier 21,9g Kw .Tl. Nas 28,1g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
10-03-2026 Wtorek	Śniadanie	Jajko 1 szt,(JAJ) Kielbasa szynkowa 50g(GLU) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt,(JAJ) Kielbasa szynkowa50g(GLU,PSZ) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250 ml	Jajko 1szt(JAJ) Kielbasa szynkowa 50g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata 250 ml	Jajko 1 szt,(JAJ) Kielbasa szynkowa 50g(GLU) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Jajko 1szt,(JAJ) Kielbasa szynkowa 50g(GLU) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata 250 ml	Jajko 1szt,(JAJ) Kielbasa szynkowa 50g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(MLE) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120 g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój 250 ml	Mięso gotowane 120g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój 250 ml	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 120g Napój250ml	Udko pieczone 120g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ) Surówka z białej kapusty 120g Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój 250ml
	podwieczorek						Kielbasa krakowska 50 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Salatka meksykańska 120g Chleb żytni (GLU,PSZ) Masło 25g(MLE) Herbata 250ml	Salatka meksykańska120g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Salatka meksykańska 120g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Salatka meksykańska 120gb/m Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Salatka meksykańska b/m120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Salatka meksykańska 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml	Salatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250	Salatka meksykańska120g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(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	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