

Jadłospis za okres od dnia **2026-06-10 do dnia 16-06-2026** 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
2026-06-10 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 pszenny150g(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 pszenny150g(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								
	kolacja	Kiełbasa śląska100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Ketchup10g	Kiełbasa śląska100g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda10g	Kiełbasa śląska100g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Musztarda10g	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(GLU) Ketchup10g	Kiełbasa śląska 100g(GLU) Masło roślinne25g Chleb pszenny100g Herbata250ml Ketchup10g	Tofu50g Ogórek zielony50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml ketchup10g
		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	Bułki maślane2szt

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

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-06-11 czwartek	Śniadanie	Zielonogórska 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml	Zielonogórska80g GLU Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml	Zielonogórska80g(GLU) Chleb pszenny150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Pomidor50g Kawa250ml	Zielonogórska80gg(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor50g Herbata250ml	Zielonogórska80g(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	Zielonogórska 80gg GLU) Chleb pszenny 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 pekińskiej 120g Napój 250ml	Kotlet mielony gotowany150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z kapusty pekińskiej 120g Napój 250ml	Kotlet mielony gotowany150g(GLU) Ziemniaki300g Surówka z pekińskiej kapusty120g Napój250ml	Kotlet sojowy smażony(SOJ) 150g Ziemniaki 300g Surówka pekińskiej kapusty 120g Napój250ml	Kotlet mielony smażony150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka z pekińskiej kapusty120g Napój250ml	Kotlet mielony smażony150g(GLU) Ziemniaki300g Surówka z pekińskiej kapusty120g Napój250ml	Kotlet sojowy smażony(SOJ) 150g Ziemniaki 300g Surówka z pekińskiej kapusty120g Napój250ml	Kotlet mielony smażony150g(GLU) Ziemniaki 300g Surówka pekińskiej kapusty120g Napój250ml
	podwieczorek						Baleron 50g(GLU) MasłoRoślinne25g(MLE)) Chleb żytnio -pszenny 150g(GLU,PSZ) Herbata250ml)		
	kolacja	Ser topiony100g(LAK) Dzem25g Kajzerka(GLU,PSZ) Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml	Ser topiony100g(LAK) Grahamka(GLU.PSZ) Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml	Ser topiony100g(LAK) Dzem25g Kajzerka(GLU.PSZ) Chleb pszenny150g (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(LAK) Dzem25g Chleb pszenno -żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kajzerka(GLU.PSZ)	Pasta warzywna 90 g Chleb pszenno -żytni 1szt(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Kajzerka(GLU.PSZ)	Ser topiony100g(LAK) Dzem25g Chleb pszenny 150g(GLU,PSZ) Masło roslinne25g(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

Opracowała: Karolina Wardega- dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-056-12 piątek	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ) Masło roślinne250g(MLE) Herbata250ml Serek wiejski1szt(LAK) Szczypiorek20g	Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Serek wiejski1szt(LAK) Szczypiorek20g	Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Serek wiejski1szt(LAK) Szczypiorek20g	Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Serek wiejski1szt(LAK) Szczypiorek20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Serek wiejski1szt(LAK) Szczypiorek20g	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Serek wiejski 1szt(LAK) Szczypiore20g
	II śniadanie						Ser żółty 50g Chleb pszenno-żytni(GLU PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Ryżanka 350ml Jajko sadzone1szt(JAJ) Ziemnaki300g Mizeria250ml(LAK)	Ryżanka350ml Jajko sadzone1szt(JAJ) Ziemnaki300g Mizeria250ml(LAK)	Ryżanka 350ml Jajko sadzone1szt(JAJ) Ziemniaki300g Mizeria250ml(LAK)	Ryżanka350ml Kotlet sojowy120g(SOJ) Ziemnaki300g Mizeria250ml(LAK)	Ryżanka350ml Jajko sadzone1szt(JAJ) Ziemnaki300g Surówka z zielonego ogórka150g	Ryżanka 350ml Jajko sadzone1szt(JAJ) Ziemnaki300g Mizeria250ml(LAK)	Ryżanka350ml Kotlet sojowy120g(SOJ) Ziemnaki300g Mizeria250ml(LAK)	Ryżanka350ml Jajko sadzone1szt Ziemnaki300g Mizeria250ml(LAK)
	podwieczorek						Pasztet drobiowy 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ) Masło Roślinne25g(MLE) Herbata 250ml		
	Kolacja	Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata 250ml Wędlina drobiowa80g Pomidor70g	Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml Wędlina drobiowa80g Pomidor70g	Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Wędlina drobiowa80g Pomidor70g	Chleb no-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Pasta warzywna90g	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbatag 250ml	Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Wędlina drobiowa80g Pomidor70g	Pasta warzywna 90 g (GLU,PSZ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml Wędlina drobiowa80g Pomidor70g
	P.W	Wafelek bez czekolady1 szt(GLU)	Suchary3 szt(GLU)	Wafelek bez czekolady 1 szt(GLU)	Wafelek bez czekolady 1 szt(GLU)	Suchary 3 szt(GLU)	Wafelek bez czekolady 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
2025-06-13 sobota	Śniadanie	Konserwa mięsna100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g Herbata 250 ml Papryka 60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenenny150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60 g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenenny150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss80g(SOJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss 80g(SOJ) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PS) Herbata 250 ml Papryka 60g	Konserwa mięsna 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka 60g	Humuss 80g (SOJ) Herbata 250 ml Papryka 60 mg Pieczywo pszenno -żytnie 150g (GLU,PSZ)	Konserwa mięsna100g Chleb pszenenny150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml Papryka60g
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25g(MLE) Herbata250ml		
	obiad	Bigos 350g(GLU,SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Napój250ml	Mięso gotowane 120g(GLU,SEL) Ziemniaki 300g Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml	Mięso gotowane 120g(GLU,PSZ) Ziemniaki300g Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g(SE L,GLU) Napój250ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ)	Bigos350g(GLU,SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Napój250ml	Bigos350g(GLU,SEL) Bułka 1 szt(Glu,PSZ) Napój250ml	Kapusta gotowana w sosie pomidorowym350g(GLU. PSZ)	Mięso gotowane 120g(GLU,SEL) Surówka z marchwi i jabłka120g Napój250ml
	podwieczorek						Ser żółty 50g(MLE) Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata250ml		
	kolacja	Ser żółty50g(MLE) Krakowska50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g(MLE) Krakowska50g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g(MLE) Krakowska50g(GLU) Chleb pszenenny150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(MLE) Krakowska50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250 ml	Powidła100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 ml	Ser żółty50g(MLE) Krakowska50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g Herbata 250 m g Herbata 250 m
	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 .Tl .Nas 27,24 g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-06-14 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 pszenny 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 pszenny 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 Surówka z kapusty czerwonej 150g Napój 250ml	Karkówka gotowana120g(GLU) Ziemniaki300g Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Karkówka gotowana120g(GLU) Ziemniaki300g Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Kotlet sojowy(SOJ) 120 g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty czerwonej 150g napój 250 ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(GLU) Ziemniaki300g Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Pieczeń z karkówki smażona120g(GLU) Ziemniaki300g Surówka z kapusty czerwonej150g Napój250ml	Kotlet sojowy(SOJ)120g Ziemniaki 300 g Surówka z kapusty czerwonej150g Napój 250 ml	Karkówka gotowana 120g(GLU) Ziemniaki300g Surówka z kapusty czerwonej 150g 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 pszenny 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-żtni 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 kwaszonuy50g	Pasztet drobiowy100g(GLU) Chleb pszenny 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 .Tł. Nas 27,4g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-06-15 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 pszenenny150 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 pszenenny150 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(GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą120g Napój250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowy m450g(GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym450g(GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój250 ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowymb/m450g Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój 250ml	Potrawka z ryżem z kurczaka w sosie koperkowym450g(GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój250ml	Potrawka warzywna z ryżem w sosie koperkowym450g(GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą 120g Napój250ml	Potrawka z ryżem w sosie koperkowym450g(GLU) 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-pszenny 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 pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g (MLE) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb żytnio-pszenny 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-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Pomidor50g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g (MLE) Herbata 250 ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka1szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 1997 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
2026-06-16 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 pszenny 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 Ketrzup20g	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 pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło roślinne 25 g(MLE) Herbata 250 ml Rukola Ketrzup20g
	II śniadanie						Pieczeń meksykańska 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło roślinne25g(MLE) Herbata 250ml		
	obiad	Pulpet w sosie własnym150g(GLU) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi150g Ziemnaiki300g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(GLU) Surówka z ogórka kwszonego i marchwi150g Ziemaniki300g Napój 250ml	Pulpet w sosie własnym150g(GLU) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi150g Ziemaniki300g Napój 250ml	Kotlet sojowy150g(SOJ) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi150g Ziemaniki300g Napój 250ml	Pulpet w sosie własnym150g(GLU) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi150g Ziennaki300g Ngapój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(GLU) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi150g Ziennaki300g Napój 250ml	Kotlet sojowy150g(SOJ) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi150g Ziemaniki300g Napój250ml	Pulpet w sosie własnym150g(GLU) Surówka z ogórka kwaszonego i marchwi150g Ziennaki300g 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 pszenny 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 pszenny 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	Banan1szt	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