

Jadłospis za okres od dnia **2026-06-24 do 30-06-2026** obejmujący wszystkie diety Wojewódzkiego Zakładu Opieki Psychiatrycznej Sp. z o. o. w Sokołowie

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
24-06-2026 Środa	Śniadanie	Twaróg 80g(LAK) Powidła 25g Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kawa zbożowa 250 ml (KAK)	Twaróg 80g(LAK) Masło 25 g(LAK) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kawa zbożowa 250 ml (KAK)	Twaróg 80g(LAK) Powidła Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kawa zbożowa 250 ml (KAK)	Twaróg 80g(LAK) Powidła 25g Masło 25 g(LAK) 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(LAK) Powidła 25g Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Powidła 100g Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml	Twaróg 80g(LAK) Powidła 25g Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 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	Makaron na ostro 350g (GLU,PSZ) Napój 250ml	Makaron z mięsem i sosem pomidorowym 350g (GLU,PSZ) Napój 250ml	Makaron z mięsem i sosem pomidorowym 350g (GLU,PSZ) Napój 250ml	Makaron z sosem pomidorowym 350g (GLU,PSZ) Napój 250ml	Makaron z mięsem i sosem pomidorowym 350g (GLU,PSZ) Napój 250ml	Makaron na ostro 350g (GLU,PSZ) Napój 250ml	Makaron z sosem pomidorowym 350g (GLU,PSZ) Napój 250ml	Makaron z mięsem i sosem pomidorowym 350g (GLU,PSZ) Napój 250ml
	podwieczorek						Ser topiony 50g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml		
	kolacja	Kielbasa krakowska 80g(GLU) Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kielbasa krakowska 80g(GLU) Masło 25 g(LAK) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kielbasa krakowska 80g(GLU) Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szcypior Masło 25 g(LAK) 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(LAK) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g	Ogórek kiszony 40 g Pomidor 40 g Szcypior Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Kielbasa krakowska 80g(GLU) Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (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	Bułeczki maślane 2 szt

Kcal 2405kcal Białko ogółem 84g Tłuszcz 86 g Węglowodany ogółem 324,23 g Sól 1,3g Cukier 19,8g Kw. Tł. Nas 24,9g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
25-06 2026 Czwartek	Śniadanie	Szynkowa80g(GLU), Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Kakao 250 ml(KAK)	Szynkowa80g, (GLU) Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Kakao (KAK)250 ml	Szynkowa80g(GLU), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Kakao (KAK)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Szynkowa 80g(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Kakao (KAK)250 ml	Humus warzywny 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Szynkowa 80g(GLU), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) 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 pomidorowy 150g(GLU) Ziemnaki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	Pulpet w sosie pomidorowa150g(GLU) Ziemnaki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	Pulpet w sosie pomidorowym150g(GLU) Ziemnaki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	Makaron w sosie pomidorowym250g(GLU) Napój250ml	Pulpet w sosie pomidorowym150g(GLU) Ziemnaki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	Pulpet w sosie pomidorowym150g(GLU) Ziemnaki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml	Makaron w sosie pomidorowym150g(GLU) Napój250ml	Pulpet w sosie pomidorowym150g(GLU) Ziemnaki300g Surówka z kapusty pekińskiej120g Napój250ml
	podwieczorek						Kiełbasa 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(LAK) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(PSZ)	Pasztet drobiowy 100g, (GLU) Roszponka Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Grahamka1szt(PSZ)	Pasztet drobiowy 100g, (GLU) Roszponka Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(PSZ)	Ser topiony 50 g(LAK) Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(PSZ)	Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(PSZ)	Pasztet drobiowy 100g, (GLU) Roszponka Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(PSZ)	Dżem 100g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(PSZ)	Pasztet drobiowy 100g, (GLU) Roszponka Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Kajzerka1szt(PSZ)
	P: W	Jogurt owocowy1szt (LAK)	Jogurt naturalny1szt(LAK)	Jogurt owocowy1szt(LAK)	Jogurt owocowy1szt(LAK)	Suchary 3 szt	Jogurt owocowy1szt(LAK)	Jogurt owocowy1szt(LAK)	Jogurt owocowy1szt(LAK)

Kcal 2565kcalBiałko ogółem 79,25 g Tłuszcz 106,2 g Węglowodany ogółem 333,14 g Sól 1,2g Cukier 21,5g Kw. Tl.Nas 21,9g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-06-26 Piątek	Śniadanie	Ser żółty80g(LAK) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250ml	Ser żółty80g(LAK) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250ml	Ser żółty80g(LAK) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250ml	Ser żółty80g(LAK) Dżem 25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250ml	Powidła 80g Chleb pszenno-żytni 150g,(GLU,PSZ) Herbata 250ml	Ser żółty80g(LAK) Dżem25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250ml	Powidła 80g, Chleb pszenno-żytni 150g, Masło 25g(LAK) Herbata 250ml	Ser żółty80g(LAK) Dżem25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250ml
	II śniadanie						Dżem 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Ogórek świeży 50g Herbata 250ml		
	obiad	Zupa jarzynowa350ml Ryż na mleku z cynamonem(LAK)350 Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml Ryż na mleku z cynamonem(LAK) Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml Ryż na mleku z cynamonem(LAK) Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml Ryż na mleku z cynamonem(LAK) Napój250ml	Zupa jarzynowab/ś350ml Ryż na wodzie z cynamonem(LAK) Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml Ryż na mleku z cynamonem Napój250ml(LAK)	Zupa jarzynowa czysta350ml Ryż na wodzie z cynamonem Napój250ml	Zupa jarzynowa350ml Ryż an mleku z cynamonem(LAK) Napój250ml
	podwieczorek						Jogurt naturalny1szt(LAK)		
	Kolacja	Ser topiony 100g(LAK) Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250ml	Ser topiony100g(LAK) Pomidor 70g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250ml	Ser topiony100g(LAK) Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml	Ser topiony 100g(LAK) Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250ml	Ser topiony 100g(LAK) Pomidor 70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) 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 2945kcal 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
27-06 -2026 Sobota	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (LAK) Herbata 250 ml Kiełbasa biała100g (GLU) Chrzan10g	Kiełbasa biała 100g (GLU) Chrzan10g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (LAK) Herbata 250 m	Kiełbasa biała 100g (GLU) Chrzan10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (LAK) Herbata 250 ml	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (LAK) Herbata 250 ml	Ogórek świeży50g Pomidor 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała100g (GLU) Chrzan10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (LAK) Herbata 250 ml	Ogórek św. 50 g Pomidor 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (LAK) Herbata 250 ml	Kiełbasa biała100g (GLU) Chrzan10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (LAK) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g (LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g (LAK) Herbata 250ml		
	obiad	Zupa grochowa350ml(SEL,GLU) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka1 szt	Zupa ziemniaczana 350ml(GLU,SEL) Chleb graham150g(PSZ) Bułka maślan	Zupa ziemniaczana350ml(SEL) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Bułka maślana	Zupa grochowa 350ml (GLU,PSZ) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1 szt	Zupa grochowa350ml(SEL,LAK) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka1 szt	Zupa grochowa350ml(SEL,LAK) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka1 szt	Zupa grochowa(GLU) SEL)350 ml Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Bułka maślana	Zupa ziemniaczana 350ml(SEL,GLU) Bułka 1 szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1 szt
	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 (LAK) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa80g Chleb graham (GLU)PSZ)150g, Herbata 250 ml Masło 25g (LAK)	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ) Masło 25g (LAK) Herbata 250ml	Pasta warzywna 90 g, Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g (LAK) Herbata250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Herbata 250ml Masło25g (LAK)	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ) Masło 25g (LAK) Herbata 250ml	Pasta warzywna 90g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g (LAK) Herbata 250ml	Wędlina drobiowa80g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g (LAK) 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 pieczone 1 szt

Kcal 2687kcal 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 wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
28-06 -2026 Niedziela	Śniadanie	Kiełbasa szynkowa80g(GLU) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni (GLU,PSZ) Masło25g(LAK) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(GLU) Ogórek kiszony80g Chleb graham150g(GLU,PSZ) Masło25g(LAK) Herbata250ml	Kiełbasa szynkowa80g(GLU) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni80g(GLU,PSZ) Masło25g(LAK) Herbata250 ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g (GLU,PSZ) Masło 25g(LAK) Herbata250ml	Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Herbata250ml Kiełbasa szynkowa80g(GLU) Ogórek kiszony80g	Kiełbasa szynkowa80g(GLU) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g Masło25g(LAK) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(LAK) Herbata250ml Papryka 40g	Kiełbasa szynkowa80g(GLU) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło25g(LAK) Herbata250ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy120g(GLU,JAJ,LAK) Ziemniaki 300g Surówka z kiszonej kapusty 120g Napój250ml	Schabowy120g(GLU,JAJ,LAK) Ziemniaki 300g Surówka z kiszonej kapusty120g Napój250ml	Schabowy120g(GLU,JAJ,LAK) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty120g Napój250ml	Kotlet sojowy(SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty120g Napój250ml	Schabowy120g(GLU,JAJ,LAK) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty120g Napój250ml	Schabowy120g(GLU,JAJ,LAK) Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 120g Napój250ml	Kotlet sojowy (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty120g Napój250ml	Schabowy120g(GLU,JAJ,LAK) Ziemniaki 300g Surówka z kiszonej kapusty 120g Napój250ml
	podwieczorek						Wędlina drobiowa 80 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser żółty80g(LAK) Papryka70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Ser żółty80g(LAK) Papryka70g Chleb graham150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250	Ser żółty80g(LAK) Papryka70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Dżem100g Papryka70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Ser żółty80g(LAK) Papryka70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser żółty80g(LAK) Papryka70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Dżem 100 g Papryka70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Ser żółty70g(LAK) Papryka70g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml
	P.W	Herbatnik1 op	Herbatnik1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki 1op	Herbatnik 1 op	Herbatniki 1 op	Herbatniki1 op	Herbatni 1 op

Kcal 2954kcal Białko ogółem 99,5 g Tłuszcz 105,5 g Węglowodany ogółem 309,2 g Sód 1,3g Cukier 26,3g Kw .Tł. Nas 26,1g

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
29-06 -2026 Poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapekany100g(GLU Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Pasztet zapekany100g(GLU Musztarda10g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Pasztet zapekany100g(GLU Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Pasztet zapekany100g(GLU Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasztet zapekany100g(GLU Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Pasztet zapekany100g(GLU Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 50 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250ml		
	obiad	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(GLU,LAK,SEL) Gzika150g(LAK) Szcypior Ziemniaki 300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(GLU,LAK,SEL) Gzika150g(LAK) Szcypior Ziemniaki 300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(GLU,LAK,SEL) Gzika150g(LAK) Szcypior Ziemniaki 300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa b/m z makaronem300ml(GLU,LAK,SEL) Gzika150g(LAK) Szcypior Ziemniaki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa b/s z makaronem300ml Kotlet sojowy(SOJ) 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(GLU,SEL,LAK) Gzika150g(LAK) Ziemniaki300g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa b/s z makaronem300ml Kotlet sojowy(SOJ) 120g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem300ml(GLU,LAK,SEL) Gzika150g(LAK) Szcypior Ziemniaki 300g Napój 250 ml
	podwieczorek						Jabłko 1 szt.		
	kolacja	Kiełbasa krakowska 100g(GLU), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska100g(GLU,LAK,PSZ) Roszponka40g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 100g(GLU) Roszponka40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane (LAK) 300 ml Banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 100g(GLU), Roszponka40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 100g(GLU) Roszponka40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane(MLE) 300 ml banan 1 szt	Kiełbasa krakowska 100g(GLU) Roszponka40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml
	P.W	Nektarynka1szt	Nektarynka1szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka1szt	Nektarynka1szt	Nektarynka1szt	Nektarynka1szt	Nektarynka1szt

Kcal 2765kcal Białko ogółem 94,5 g Tłuszcz 93 g Węglowodany ogółem 299,05 g Sól 13,3g Cukier 21,9g Kw .Tł. Nas 28,1g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
30-06 -2026 Wtorek	Śniadanie	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g(GLU) Chleb żytnio-pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(LAK) Herbata 250 ml	Jajko1szt Kiełbasa szynkowa50g(GL) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25g(LAK) Herbata 250 ml	Jajko1szt Kiełbasa szynkowa 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(LAK) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(LAK) Herbata 250 ml	Jajko1szt Kiełbasa szynkowa 50g(GLU) Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Jajko 1szt Kiełbasa szynkowa 50g(GLU) Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(LAK) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 90 g Chleb żytnio-pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(LAK) Herbata 250 ml	Jajko1szt Kiełbasa szynkowa 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło25g(LAK) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	obiad	Udka pieczone120g(GLU) Ziemniaki300g Sałata z jogurtem120g(LAK) Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki300g Sałata z jogurtem120g(LAK) Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki300g Sałata z jogurtem120g(LAK) Napój 250 ml	Kotlet sojowy 120g(SOJ) Ziemniaki300g Sałata z jogurtem120g(LAK) Napój 250 ml	Udka pieczone120g Ziemniaki300g Sałata z jogurtem120g(LAK) Napój250ml	Udka pieczone120g Ziemniaki300g Sałata z jogurtem120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy120g(SOJ) Ziemniaki300g Sałata z jogurtem120g(LAK) Napój 250 ml	Mięso gotowane120g Ziemniaki300g Sałata z jogurtem120g(LAK) Napój 250ml
	podwieczorek						Kiełbasa krakowska 50 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml		
	kolacja	Salatka meksykańska 120g Chleb żytni (GLU,PSZ) Masło 25g(LAK) Herbata 250ml	Salatka meksykańska120g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Salatka meksykańska 120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Salatka meksykańska 120gb/m Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) 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(LAK) Herbata 250 ml	Salatka meksykańska b/m 120 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250	Salatka meksykańska120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml
	P.W	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Banan 1 szt	Jabłko 1 szt	Banan 1 szt

Kcal 2738kcal kcal Białko ogółem 105,5 g Tłuszcz 91,74 g Węglowodany ogółem 300,67 g Sól 2,5g Cukier 21,4g Kw .Tł. Nas 26,9g