

Jadłospis za okres od dnia **2026-07-15 do 21-07-2026** zajmujący 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
2026-07-15 środa	Śniadanie	Ser biały 80g(LAK) Rzodkiewka 20g Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Ser biały 80g(LAK) Rzodkiewka 20g Masło 25 g(LAK) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250ml(KAK)	Ser biały80g(LAK) Rzodkiewka 20g Masło 25 g(LAK) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Powidła 100 g Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Powidła 100 g Masło 25g LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały80g(LAK) Rzodkiewka 20g Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)	Powidła 100 g Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser biały80g(LAK) Rzodkiewka 20g Masło 25 g(LAK) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Kakao 250 ml (KAK)
	II śniadanie						Kiełbasa krakowska 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ)		
	obiad	Barszcz ukraiński350ml Bułka1szt(PSZ) Drożdżówka(PSZ,GLU)	Barszcz ukraiński350ml Bułka1szt(PSZ) Jabłko1 szt	Barszcz ukraiński350ml Bułka 1szt(PSZ) Drożdżówka(PSZ,GLU)	Barszcz ukraiński350ml Bułka1szt(PSZ) Drożdżówka(PSZ,DLU)	Barszcz ukraiński350ml Bułka1 szt(PSZ) Drożdżówka(PSZ,GLU)	Barszcz ukraiński350ml Bułka 1szt(PSZ) Drożdżówka(PSZ,GLU)	Barszcz ukraiński350ml Bułka 1szt(PSZ) Drożdżówka1szt(PSZ,GLU)	Barszcz ukraiński350ml Bułka1szt(PSZ) Drożdżówka1szt(PSZ,GLU)
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pasta z kiełbasy 120g Masło25g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Masło 25 g(LAK) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml Pasta z kiełbasy120g	Pasta z kiełbasy120g Masło 25 g(LAK) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Hummus120g Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasta z kiełbasy 120g Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Hummus 120 g Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m	Pasta z kiełbasy120g Masło 25 g(LAK) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250
	P.W	Jogurt owocowy1szt(LAK)	Jogurt naturalny1szt(LAK)	Jogurt owocowy1 szt(LAK)	Jogurt owocowy1 szt(LAK)	Suchary3szt	Jogurt owocowy 1szt(LAK)	Suchary3szt	Jogurt owocowy1szt(LAK)

Kcal 2890kcal Białko ogółem 90,1 g Tłuszcz 92,5 g Węglowodany ogółem 297g Sól 1,5g Cukier 21,3 g Kw. Tł. Nas 25,1g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-07-16 czwartek	Śniadanie	Szynkowa 80 g(GLU) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Kawa zbożowa 250 ml	Szynkowa 80g(GLU) Pomidor 60 g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Kawa zbożowa 250 ml	Szynkowa80 g(GLU) Pomidor 60 g Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Kawa zbożowa 250 ml	Szynkowa 80 g(GLU) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Szynkowa 80 g(GLU) Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Kawa zbożowa 250 ml	Hummus 80g Pomidor 60 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Szynkowa 80g(GLU) Pomidor 60 g Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Kawa zbożowa 250ml
	II śniadanie						Ser biały 80 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml		
	obiad	Makaron z mięsem i brokułem450g(GLU) Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(GLU) Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(GLU) Napój250ml	Makaron z brokułem450g(GLU) Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(GLU) Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(GLU) Napój250ml	Makaron z brokułem450g Napój250ml	Makaron z mięsem i brokułem450g(GLU) Napój250ml
	podwieczorek						Hummus 120 g Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml		
	kolacja	Ser topiony100g(LAK) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Kajzerka 1szt(PSZ)	Ser topiony100g(LAK) Ogórek zielony60g Chleb graham150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Grahamka1szt(PSZ)	Ser topiony100g(LAK) Ogórek zielony60g Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(PSZ)	Ser topiony100g(LAK) Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(PSZ)	Kiełbasa śląska 100g(GLU) Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(PSZ)	Ser topiony100g(LAK) Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Kajzerka 1 sszt(PSZ)	Ser topiony100g(LAK) Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Kajzerka 1 szt(PSZ)	Ser topiony100g(LAK) Ogórek zielony60g Chleb pszenney 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Kajzerka1 szt(PSZ)
	P.W	Rogal z nadzieniem czekoladowym1 szt	Bułki maślane 2szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1 szt	Bułki maślane 2 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym1 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym2 szt	Rogal z nadzieniem czekoladowym 1 szt	Bułki maślane 2 szt

Kcal 2800 Białko ogółem 80g g Tłuszcz 71,54g Węglowodany ogółem 234 g Sól 1,3g Cukier 20,6g Kw. Tł. Nas 26,16g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-07-17 piątek	Śniadanie	Ser żółty50g(LAK) Dżem25 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(LAK) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(LAK) Dżem25g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Humus80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Dżem50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(LAK) Dżem25g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250	Humus 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Ser żółty50g(LAK) Dżem25g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml		
	obiad	Filet rybny smażony (RYB,SEL)150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami (RYB,SEL)150g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami (RYB,SEL)150g Ziemniaki 300 g Napój250 ml	Filet rybny smażony (RYB,SEL)150g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty150g Napój 250 ml	Filet rybny smażony (RYB.SEL)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 Napój 250 ml	Filet rybny smażony (RYB,SEL)150 g Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Kotlet sojowy (SOJ)150 Ziemniaki 300 g Surówka z kiszonej kapusty 150 g Napój 250 ml	Filet rybny gotowany z warzywami (RYB,SEL)150g Ziemniaki 300 g Napój 250 ml
	podwieczorek						Ser żółty 80 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml		
	Kolacja	Salatka jarzynowa150g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Salatka jarzynowa 150g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Salatka jarzynowa 150g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Salatka jarzynowa150g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250ml	Salatka jarzynowa 150g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Salatka jarzynowa 150g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Salatka jarzynowa 150g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Salatka jarzynowa150g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml
	P. W	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Suchary 3 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.	Wafelek Grzesiek 1 szt.

Kcal 2642kcal Białko ogółem 79,41g Tłuszcz 85,22g Węglowodany ogółem 318g Sól 1,3g Cukier 20,6g Kw .Tł. Nas 29,1g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-07-18 Sobota	Śniadanie	Pasztet zapiekany 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(GLU) 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 zapiekany 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany 100g(GLU) 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 zapiekany 100 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Hummus 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml		
	obiad	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spaghetti w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Bukiet warzyw z makaronem w sosie węgierskim 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml	Spaghetti w sosie białym 450g(PSZ,GLU) Napój 250ml
	podwieczorek						Ser biały 80 g Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml		
	kolacja	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(LAK) Herbata 250ml	Humus 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Humus 80g Ogórek kiszony 80g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Wędlina drobiowa 80g Ogórek kiszony 50g Chleb pszenno-żytni 15 g (GLU,PSZ), Masło 25g(LAK) Herbata 250ml
	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 2450 Białko ogółem 85,41 g Tłuszcz 85,25g Węglowodany ogółem 318 ,5g Sól 1,4g Cukier 21,3 g Kw .Tł Nas21,6g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczn	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-07-19 niedziela	Śniadanie	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(GLU) Chleb pszenny150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(LAK) banan 1 sz	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Papryka 50g	Kiełbasa krakowska80g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Papryka 50g	Płatki owsiane 150 g Mleko owsiane 300 ml(LAK) banan 1 szt	Kiełbasa krakowska80g(GLU) Chleb pszenny (GLU,PSZ) 150 g Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Papryka 50g
	II śniadanie						Ser żółty 80 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml		
	obiad	Udko gotowane z kurczaka w potrawce350g(GLU) Surówka z marchwi i jabłka 150g Ziemniaki 350g Napój 250 ml	Udko gotowane kurczaka w potrawce 150g(GLU) Surówka z marchewki i jabłka 150g Ziemnaki350g Napój 250 ml	Surówka z marchewki i jabłka 1 Napój 250 ml Udko gotowane z kurczaka w potrawce350g(GLU) Ziemniaki350g Napój250ml	Kotlet sojowy200g(SOJ) Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Surówka z marchewki i jabłka 150g Udko gotowane z kurczaka w potrawce350g(GLU) Ziemnaki350g Napój250ml	Udko gotowane z kurczaka 350g(GLU) Ziemnaki350g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Kotlet sojowy200g(SOJ) Ziemnaki350g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml	Udko gotowane z kurczaka w potrawce350g(GLU) Ziemnaki350g Surówka z marchewki i jabłka 150g Napój 250 ml
	wieczore						Jogurt 1 op.(LAK)		
	kolacja	Kiełbasa śląska 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Kiełbasa śląska100g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250ml	Kiełbasa śląska100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Musztarda10 g	Kiełbasa śląska100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Musztarda 10g	Pasta warzywna120g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Kiełbasa śląska 100g(GLU) Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Musztarda10g
	P. W	Herbatniki 1 op.(GLU)	Herbatniki b/c 1 op.	Herbatniki 1 op.(GLU)	Herbatniki 1 op.(GLU)	Herbatniki 1 op.(GLU)	Herbatniki 1 op.(GLU)	Herbatniki 1 op.(GLU)	Herbatniki 1 op.(GLU)

Kcal 3080 kcal Białko ogółem 99,32g Tłuszcz 111,81 g Węglowodany ogółem 154,2 g Sól 1,3g Cukier 21,3g Kw .Tł. Nas 23,1g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-07-20poniedziałek	Śniadanie	Ser topiony 50g(LAK), Kiełbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(LAK) Kiełbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(LAK) Kiełbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Kiełbas zielonogórska 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(LAK), Kiełbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Tofu 50g Papryka 50 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Ser topiony 50g(LAK), Kiełbasa zielonogórska 50g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Konserwa mięsna 80 g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(MLE) Herbata 250ml		
	obiad	Gulasz z kaszą 350g(PSZ,GLU) Surówka z ogórka i marchwi120g Napój 250ml	Gulasz z kaszą350g(GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchwi120g Napój 250 ml	Gulasz z kaszą 350g(GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchwi120g Napój 250 ml	Kotlet sojowy120g(SOJ) Kasza300g Surówka z marchewki i jabłka120g Napój 250 ml	Gulasz z kaszą350g(GLU,PSZ) Surówka z ogórka i marchwi120g Napój 250 ml	Gulasz z kaszą 350g(GLU,PSZ) Surówka z marchewki i jabłka120g Napój 250ml	Kotlet sojowy120g(SOJ) Surówka z ogórka i marchwi120g Kasza300g Napój 250 ml	Gulasz z kaszą350g Surówka z ogórka i marchwi120g Napój 250 ml
	podwieczorek						Dżem 50 g Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml		
	kolacja	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa 50g Chleb żytnio-pszenno 150g(GLU,PSZ) g Masło 25g(LAK) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa50g Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(LAK) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulą80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenno-żytni 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(LAK) Herbata250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(LAK) Herbata250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa50g Chleb żytnio-pszenno 150g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Wędlina drobiowa50g Chleb żytnio-pszenno 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(LAK) Herbata250ml	Pomidor i ogórek z cebulą 80g Chleb żytnio -pszenno 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(LAK) Herbata 250ml	Pomidor i ogórek z cebulką 80g Wędlina drobiowa50g Chleb pszenno 150g (GLU,PSZ) Masło25g(LAK) Herbata 250ml
	P.W	Nektarynka 1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka 1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka1 szt	Nektarynka 1 szt

Kcal 2593Białko ogółem 95,21 g Tłuszcz 100,84g Węglowodany ogółem 307,5 g Sól 1,1g Cukier 22,2g Kw. Tł Nas 21,2g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
2026-07-21 wtorek	Śniadanie	Konserwa mięsna 100g(GLU) Ogórek zielony 60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(GLU), Ogórek zielony 60g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(GLU), Ogórek zielony 60g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250	Pasta warzywna 100g (GLU),\ Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g (GLU), Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g(GLU), Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Pasta warzywna 100g(GLU) Ogórek zielony60g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Konserwa mięsna 100g,(GLU) Ogórek zielony60g Chleb pszenny 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml
	II śniadanie						Ser żółty 80 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml		
	obiad	Kotlet mielony180g(GLU) Sałata z jogurtem120g(LAK) Ziemnaki300g	Kotlet gotowany180g(GLU) Sałata z jogurtem180g(LAK) Ziemnaki300g	Kotlet gotowany180g Sałata z jogurtem120g(LAK) Ziemnaki300g	Kotlet sojowy120g(SOJ) Ziemanki300g Sałata z jogurtem120g(LAK)	Kolet mielony180g(GLU) Ziemanki300g Sałata z oliwą120g Ziemnaki300g	Kotlet mielony180g(GLU) Sałata z jogurtem120g Ziemnaki300g	Kotlet sojowy120g(SOJ) Sałata z jogurtem120g(LAK) Ziemnaki300g	Kotlet mielony180g(GLU) Sałata z jogurtem120g(LAK) Ziemnaki300g
	podwieczorek						Banan 1 szt		
	kolacja	Ser żółty 80g(LAK) Chleb żytnio -pszenny 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(LAK) Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 80g(LAK) Chleb graham 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(LAK) Rukola	Ser żółty 80g(LAK) Chleb pszenny 150g (GLU,PSZ) Masło 25g(LAK) Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 100g(LAK) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Rukola	Kiełbasa krakowska 100g(GLU) Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250ml Rukola	Ser żółty 80g(LAK) Chleb żytnio-pszenny 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(LAK) Herbata 250ml Rukola	Płatki owsiane(GLU,PSZ) 150 g Mleko owsiane 300 ml(LAK) Jabłko 1szt	Ser żółty 80g(LAK) Chleb pszenny 150g(GLU,PSZ) Masło 25g(LAK) Herbata 250ml Rukola
	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;2861kcal Białko ogółem 102,11g Tłuszcz 106g Węglowodany ogółem 328,3 g Sól 1,5g Cukier 20,3g Kw .Tl. Nas 22,3g