

Jadłospis za okres od dnia **2026-07-22 do 28-07-2026** 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
22-07 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)	Powidło 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	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Masło 25 g(LAK) Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa 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	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Chleb pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml Pomidor 70g	Kiełbasa 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	Kiełbasa krakowska 80g(GLU) Masło 25 g(LAK) Chleb pszenno-żytni 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	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

Opracowała: Karolina Wardęga - dietetyk

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
23-07- 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 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	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 pszenno-żytni 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(LAK) 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(LAK) 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 pszenno-żytni 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 pszenno-żytni 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
2026-07-24 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 25ml	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(LAK) 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
25-07- -2026 Sobota	Śniadanie	Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml Kielbasa biała100g(GLU) Chrzan10g	Kielbasa biała 100g(GLU) Chrzan10g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 m	Kielbasa 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	Kielbasa 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	Kielbasa 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 1szt(GLU,PSZ) Drożdżówka1szt	Zupa ziemniaczana 350ml(GLU,SEL) Chleb graham150g(PSZ) Bułka maślan	Zupa ziemniaczana350ml(SEL) Bułka 1szt(GLU,PSZ) Bułka maślana	Zupa grochowa 350ml (GLU,PSZ) Bułka 1szt(GLU,PSZ) Drożdżówka 1 szt	Zupa grochowa350ml(SEL,LAK) Bułka 1szt(GLU,PSZ) Drożdżówka1szt	Zupa grochowa350ml(SEL,LAK) Bułka 1szt(GLU,PSZ) Drożdżówka1szt	Zupa grochowa(GLU) SEL)350 ml Bułka 1szt(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(LAK) 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 250m	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 1szt	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
26-07 -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) Herbata250m	Chleb pszenno-żytni 150g(GLU,PSZ) Herbata250ml Kiełbasa szynkowa80g(GLU) Ogórek kiszony80g	Kiełbasa szynkowa80g(GLU) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni150g Masło25g(LAK) Herbata250ml	Humus 120g Chleb pszenno-żytni150g (GLU,PSZ) Masło 25g(LAK) Herbata250ml Papryka 40g	Kiełbasa szynkowa80g(GLU) Ogórek kiszony80g Chleb pszenno-żytni150g(GLU,PSZ) Masło25g(LAK) Herbata250ml
	II śniadanie						Dżem 100 g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml		
	obiad	Schabowy120g(GLU,JAJ,LAK) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 120g Napój250ml	Schabowy120g(GLU,JAJ,LAK) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty120g Napój250ml	Schabowy120g(GLU,JAJ,LAK) Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty120g Napój250ml	Kotlet sojowy(SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty120g Napój250ml	Schabowy120g(GLU,JAJ,LAK) Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty120g Napój250ml	Schabowy120g(GLU,JAJ,LAK) Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty 120g Napój250ml	Kotlet sojowy (SOJ) 150g Ziemniaki 300 g Surówka z białej kapusty120g Napój250ml	Schabowy120g(GLU,JAJ,LAK) Ziemniaki 300g Surówka z białej kapusty 120g Napój250ml
	południe						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

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
27-07-2026 Poniedziałek	Śniadanie	Pasztet zapiekany100g(GLU) Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(GLU) Musztarda10g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(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 zapiekany100g(GLU) Musztarda10g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 ml	Pasztet zapiekany100g(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 zapiekany100g(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 80g(GLU), Roszponka 40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska80g(GLU) Roszponka40g Chleb graham 150 g (GLU,PSZ) Masło 25 g(LAK) Herbata 250 ml	Kiełbasa krakowska 80g(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 80g(GLU), Roszponka40g Chleb pszenno-żytni 150 g (GLU,PSZ) Herbata 250 m	Kiełbasa krakowska 80g(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 80g(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 .Tl. Nas 28,1g

		Dieta podstawowa	Dieta cukrzycowa	Dieta wątrobowa	Dieta wegetariańska	Dieta bezmleczna	Dieta wysokokaloryczna	Dieta wegańska	Dieta lekkostrawna
28-07 -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(LAK) 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 m	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